



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
UNIVERSIDADE DA EXTREMADURA

MESTRADO EM EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE
Ano Lectivo 2008/2010

“PAPEL DA FAMÍLIA NA ADOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS DOS FILHOS ATLETAS - Estudo em pais de jovens atletas praticantes da modalidade de Patinagem artística no Grupo Desportivo Diana, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos”.



186 545

Tese de Mestrado
realizada por:

Eduardo José Laranjinho Figueira

Évora
2010

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
UNIVERSIDADE DA EXTREMADURA
MESTRADO EM EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE
Ano Lectivo 2008/2010

“PAPEL DA FAMÍLIA NA ADOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS DOS FILHOS ATLETAS - Estudo em pais de jovens atletas praticantes da modalidade de Patinagem artística no Grupo Desportivo Diana, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos”.

Tese de Mestrado

realizada por:

Eduardo José Laranjinho Figueira

ORIENTADOR:

Dr. José Saragoça

Évora
2010

“Este trabalho não inclui as observações e críticas feitas pelo Júri”

**À minha mulher e filhos,
que sempre acreditaram que eu seria capaz, pela
motivação e carinho.**

Agradecimentos

Uma qualificação académica é um objectivo sempre precedido de um longo caminho que temos de percorrer e que não é apenas resultado de um empenho individual. Para alcançar esse objectivo tivemos ao nosso lado pessoas que, directa ou indirectamente nos ajudaram a superar essa caminhada.

Como tal, consideramos ser importante realçar aqueles que contribuíram para se ter chegado aqui.

Agradeço especialmente

Ao Dr. José Saragoça, que me mostrou o caminho, desde o dia da escolha como orientador, e que acreditou, incentivou e depositou confiança no nosso trabalho além de ter sido paciente em diversas ocasiões, assim como na constante disponibilidade e de forma afável como sempre me recebeu, e pelo modo competente e simples através dos seus comentários teóricos, sugestões e indicações bibliográficas me ajudaram a resolver as dúvidas que foram surgindo.

Mas para a concretização deste trabalho obviamente que contamos com o apoio, disponibilidade e simpatia de muitas pessoas, às quais também quero agora agradecer por tudo o que com elas aprendi. Neste sentido, agradeço aos docentes do Mestrado em Exercício Físico e Saúde da Universidade de Évora e Extremadura (Espanha), que ao longo destes dois anos e meio, que partilhamos, me facultaram inúmeros ensinamentos teóricos e práticos, e sem os quais não poderia estar a realizar este relatório final, em especial o Dr. Armando Raimundo e Dr. Luís Serafim sobretudo pela paciência nas ocasiões em que eu ultrapassei o prazo de entrega dos relatórios do estudo.

Não posso deixar de referir os meus colegas de Mestrado, sobretudo os “Portugas” pelos bons momentos que passámos.

Uma palavra de agradecimento aos responsáveis da secção de Patinagem Artística do Grupo Desportivo Diana, em especial o Sr. Joaquim Carvalho, que contribuíram para a realização deste estudo.

Aos familiares dos atletas e eles próprios o meu obrigado pelo tempo que me dispensaram aquando da realização do inquérito.

Aos meus familiares mais próximos e amigos pela sua compreensão, incentivo e ajuda com que sempre me presentearam.

Finalmente, gostava de reconhecer e elogiar o espírito de sacrifício e compreensão manifestado pela minha mulher e pelos meus filhos, pelas horas, dias e semanas em que *não cumpri o meu papel de pai.*

Com todos gostaria de partilhar a satisfação que é ver este trabalho concretizado.

Resumo

O presente relatório tem como objectivos compreender qual a influência da família na concretização de comportamentos promotores de estilos de vida ditos saudáveis para os filhos atletas de competição federados na modalidade de patinagem artística do Grupo Desportivo Diana. Para conseguir alcançar tais objectivos e porque estavam em análise a interpretação, a descrição e a compreensão dos fenómenos, esta investigação adoptou a abordagem qualitativa, descritiva e exploratória. Como principais técnicas de recolha de informação, utilizou-se a observação participante e o inquérito por questionário. A observação participante neste estudo, decorreu no pavilhão gimnodesportivo da Escola EB1/JI da Malagueira em Évora, atribuído ao Grupo Desportivo Diana, para a prática da modalidade desportiva de patinagem artística. A amostra foi constituída por 27 pais participantes (sendo 24 do género feminino e 3 do género masculino), definindo-se os critérios de selecção da mesma e as variáveis consideradas para o estudo.

Uma análise aos resultados deste estudo permite pôr em evidência que, e como era de esperar a família parece exercer alguma influência na socialização desportiva, revelando um encorajamento parental para a prática da modalidade em que o género e a competência física também são factores importantes para essa mesma prática. A patinagem artística parece ser um importante comportamento na promoção de um estilo de vida saudável e activo na prevenção de alguns factores de risco responsáveis pelo aparecimento de determinadas doenças crónicas. Estes comportamentos são devidos à interacção do património genético do sujeito e do seu ambiente, onde se inclui os pais. Foi neste âmbito que nos propusemos realizar o presente estudo.

Não observámos nenhum caso de prática forçada ou induzida.

O estatuto sócio-económico dos pais revela poder ser um factor de influência de um estilo de vida activo dos filhos. Segundo a perspectiva dos pais a saúde e o bem-estar e o gosto dos filhos pela modalidade foi a principal razão para que os filhos pratiquem desporto. Os pais estão informados e atribuem muita importância ao facto da prática desportiva potenciar benefícios para a saúde. Na amostra deste trabalho verifica-se que a generalidade dos pais dos atletas têm um bom conhecimento das boas práticas alimentares, revelando cuidado com a diversificação, qualidade e quantidade dos alimentos, bem como a repartição das refeições ao longo do dia. Parece existir uma preocupação com algumas variáveis associadas à prática desportiva, nomeadamente o descanso (as horas de sono), assim como consumos degenerativos para a saúde, tabaco e álcool. Constatando-se que os pais inquiridos revelaram baixos consumos destas substâncias, não será expectável a influência de comportamentos de risco nos seus filhos. Em virtude da fraca participação dos pais em actividades físicas, não se verificou relevância do efeito de modelagem, que revela o condicionamento da prática desportiva dos adolescentes pelos seus familiares.

Palavras-chave: Família; adolescência; socialização; saúde; estilos de vida; actividade física e desporto

Abstract

This report aims to understand the influence of the family in achieving behaviors conducting to healthy lifestyles for athlete competition children which are federated in the skating's Grupo Desportivo Diana. For achieving these objectives and because they were under analysis, the interpretation, description and understanding of the phenomena, this research adopted a qualitative, descriptive and exploratory approach. As the main techniques for gathering information, we used participant's observation and questionnaire survey. Participant's observation in this study took place in the School pavilion EB 1/JI Malagueira in Evora, assigned to Grupo Desportivo Diana, to practice the sport of Roller skating. A sample consisted of 27 parents participating (being 24 of them females and 3 males), defining the same selection criteria and the variables considered for the study.

An analysis of the results of this study brings into evidence, and as it was expected, that the family appears to exert some influence in the sport's socialization, revealing a parental encouragement to the sport in which gender and physical competence are also important factors for that practice. The figure skating seems to be an important behavior in promoting an healthy and active lifestyle in the prevention of certain factors of risk responsible for the onset of certain chronic diseases. These behaviors are due to the interplay of genetic heritage of the subject and his environment, which includes parents. It was in this context that we propose the present study.

We observed no case of forced or induced practice.

The socio-economic status of parents reveals that it may be a factor of influence of an active lifestyle to the children. From the parent's perspective the health and welfare of their children and the taste for this sport were the main reason why children practice this sport. Parents are informed and attach to much importance to the fact that the benefits of sport are very important their health. In the sample of this study it appears that the majority of parents of athletes have a good knowledge of good dietary practices, revealing careful diversification, quality and quantity of the food as well as the distribution of meals throughout the day. There seems to be a concern for some variables associated with the sport, including the rest (sleeping hours) and consumption's which are degenerative to health such as tobacco and alcohol. Noting that the parents interviewed revealed low intakes of these substances, it will not be expected to influence behavior risk in their children. Due to the low participation of the parents in physical activity, there was no relevance in the effect of modeling, which shows the conditioning of the sport of adolescents by their families.

Keywords: Family; adolescence, socialization, health, lifestyles, physical activity and sport

Agradecimentos

Resumo e palavras-chave

ÍNDICE

Índice geral	XIII
Índice de quadros	XIV
Índice de gráficos	XV
Índice de figuras	XVI
Índice de anexos	

INTRODUÇÃO

1-Apresentação do tema	1
2-A problemática e a justificação da escolha do tema	1
3-Pergunta de partida	4
4-Objectivos	
4.1-Finalidades e objectivos gerais	5
5-Construção de conceitos	5
6-Estrutura do estudo	7

CAPITULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. A família: à procura de uma noção	8
1.1. As funções e os papéis familiares	12
1.2. Coordenação entre os papéis familiares e o trabalho	13
1.3. O processo de socialização	14
1.4. As relações pais e filhos	17
1.5. O adolescente e a família	18
2. O Desporto	
2.1. Génese e desenvolvimento do desporto	19
2.2. Desporto como fenómeno social e cultural	23
2.3. A importância do desporto como espaço de socialização	25
2.4. A prática desportiva nos clubes	27
2.5. A importância da competição/Não competição	28
2.6. Caracterização da modalidade	30

3. A família e o desporto	
3.1. O ciclo de vida familiar e a pratica desportiva	33
3.2. Influência do envolvimento parental na actividade desportiva	33
3.3. Como os filhos vêem o envolvimento da família no desporto	34
3.4. Expectativas dos pais face ao desporto praticado pelos filhos: Perspectiva teórica	35
4. Saúde, Estilos de vida e prática desportiva	
4.1- Saúde e estilos de vida saudáveis	36
4.2- Promoção e comportamentos de saúde	38
4.3- Saúde e Desporto	
4.3.1-Evidencias sobre a importância da prática desportiva para a promoção da saúde dos adolescentes	40
4.3.2- Benefícios e prejuízos de uma vida fisicamente activa	42
4.4- Algumas variáveis dum estilo de vida saudável	44
4.4.1- Hábitos alimentares	44
4.4.2- Consumo de tabaco	46
4.4.3- Consumo de álcool	48
4.4.4- Actividade física e desportiva e os estilos de vida saudáveis	49
4.4.4.1- Factores que influenciam a prática desportiva regular – A Família	52
 CAPITULO II – O GRUPO DESPORTIVO DIANA – Os atletas e respectivas famílias e os espaços de prática	
1- Introdução	55
2- O “Grupo Desportivo Diana”, o quadro funcional do clube para a Patinagem Artística os atletas e as respectivas famílias	56
2.1- Breve referência à história da instituição	56
2.2- O quadro funcional do clube para a Patinagem artística	58
2.3- Os atletas da Patinagem artística (escalões Iniciados; Cadetes; Juvenis e Juniores)	58
2.4- Os espaços de prática	59
2.5- Caracterização sócio-demográfica das famílias objecto de estudo	60
 CAPITULO III – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	
1- Descrição geral dos procedimentos	63
2- Definição do objecto de estudo	63
3- A escolha da metodologia qualitativa	63

4- População e amostra	
4.1- População	65
4.2- A amostra	65
5- Instrumentos de recolha de dados	67
6- Técnicas de análise de dados	72
7- Os critérios de cientificidade	73
8- Limitações do estudo	74
 CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS	
1- Introdução	74
2- Constituição e caracterização do grupo de inquiridos e agregado familiar	75
3- Razões para a prática desportiva dos filhos atletas	84
4- O papel e o envolvimento familiar na adopção de estilos de vida activos dos filhos atletas	87
 CONCLUSÃO	96
SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES	98
ANEXOS	100
BIBLIOGRAFIA	109

INDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Sexo dos atletas	79
Quadro 2 – Pratica do exercício físico por parte dos inquiridos por sexo	82
Quadro 3 – Consumo de cigarros por dia	83

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Sexo dos inquiridos	61
Gráfico 2 – Idade dos inquiridos	61
Gráfico 3 – Estado civil dos inquiridos	62
Gráfico 4 – Última profissão dos pais inquiridos	62
Gráfico 5 – Sexo dos familiares	77
Gráfico 6 – Situação perante o emprego	77
Gráfico 7 – Categoria profissional dos pais inquiridos	78
Gráfico 8 – Composição do núcleo familiar dos entrevistados	79
Gráfico 9 – Rendimento mensal do agregado familiar	80
Gráfico 10 – Nível de instrução dos Pais	80
Gráfico 11 – Prática de exercício físico ou modalidade desportiva	81
Gráfico 12 – Tipo de exercício ou modalidades praticada	82
Gráfico 13 – Horas por semana dedicadas ao exercício físico/modalidade desportiva	82
Gráfico 14 – Consumo de cigarros por dia	83
Gráfico 15 – Consumo de álcool	84
Gráfico 16 – Principais razões porque os filhos devem praticar uma actividade física e desportiva	85
Gráfico 17 – Importância dos potenciais benefícios da prática desportiva	86
Gráfico 18 – Impacto directo na aparência do filho com a prática desportiva	87
Gráfico 19 – Influência da família na escolha da modalidade	88
Gráfico 20 – Frequência de acompanhamento nos treinos e competição	88
Gráfico 21 – Horários das rotinas familiares adaptadas aos treinos e competição dos atletas	89
Gráfico 22 – Alterações na rotina dos atletas em consequência da prática desportiva	89
Gráfico 23 – Tempo em média por dia gasto pela família e atleta no dia anterior aos treinos/competição	90
Gráfico 24 - Tempo médio por dia gasto pela família e atleta nos restantes dias da semana	91
Gráfico 25 – Encorajamento familiar nas horas de deitar do atleta nos dias anteriores ao treino/competição	91
Gráfico 26 – Encorajamento familiar nas horas de levantar do atleta nos dias de treino/competição	92

Gráfico 27 - Preocupação do agregado familiar com a alimentação	92
Gráfico 28 – Numero e tipo de refeições do atleta por dia	93
Gráfico 29 – Consumo de alimentos semanalmente em casa pelo atleta	94
Gráfico 30 – Consumo de bebidas semanalmente em casa pelo atleta	94
Gráfico 31 – Reação dos pais à hipotética decisão do atleta desistir da modalidade	95

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Os atletas da patinagem artística (escalões Iniciados; Cadetes; Juvenis e Juniores).	58
Figura 2 - Pavilhão gimnodesportivo da EB1/JI da Malagueira em Évora	59
Figura 3 - Pavilhão gimnodesportivo da EB1/JI da Malagueira em Évora (interior)	60

Introdução

*“Escrever sobre algo significa escrever do lado desse algo,
e nunca do centro. É por isso que a perspectiva é a essência da escrita”*
“Boaventura de Sousa Santos”

1- Apresentação do tema

A escolha de um tema para a elaboração de uma Tese de Mestrado no âmbito do Mestrado em Exercício Físico e Saúde da Universidade de Évora e Universidade da Extremadura à partida não se afigura fácil. Quando escrevemos algo para alguém, procura-se que o assunto seja interessante, agradável e produtivo, de forma a ser entendido por quem o vai ler. Assim fomos levados, a escolher um tema sobre três áreas que nos são particularmente familiares: a família, a saúde e o desporto (prática desportiva na modalidade de patinagem artística), devido, por um lado, ao facto de ter sido ex - atleta federado, dirigente e árbitro em três modalidades e ser pai de dois jovens praticantes desportivos (nas modalidades de futebol e Patinagem artística) e, por outro lado, devido a ter a percepção da estreita relação da actividade física e desportiva com a saúde e qualidade de vida da população, em particular das crianças e dos jovens.

O presente relatório de investigação intitula-se *“Papel da família na adopção de estilos de vida saudáveis dos filhos atletas – Estudo em pais de jovens atletas praticantes da modalidade de Patinagem Artística no Grupo Desportivo Diana, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos”*.

2- A problemática e a justificação da escolha do tema

*“Se apenas temos um martelo, temos a tendência
de ver todos os problemas como um prego”*
Abraham Maslow

“A problemática é a abordagem ou a perspectiva teórica que decidimos adoptar para tratarmos o problema formulado pela pergunta de partida” (Quivy, 1998:89).



De acordo com o autor, explicitar a problemática é descrever o quadro teórico em que se inscreve o investigador, é precisar os conceitos fundamentais, as ligações que existem entre eles, e assim, desenhar a estrutura conceptual em que vão fundar as proposições que se elaborarão em resposta à pergunta de partida (Quivy, 1998:103).

Ao se apresentar a problemática de investigação num projecto, artigo ou relatório de investigação é fundamentalmente responder à seguinte questão: ‘Porque temos necessidade de realizar esta investigação e conhecer os resultados que ela propõe?’ Ao definir o problema que se enfrenta e mostrando que é necessário fazê-lo, a problemática fornece ao leitor os elementos necessários para justificar a sua investigação. Em si, ela constitui essencialmente um texto argumentativo apresentando o tema da investigação, um problema específico que se liga a uma questão geral e as informações necessárias para sustentar a argumentação que sirva para justificar a própria investigação.

O fio condutor da construção da problemática está explícito nos conceitos contidos na pergunta de partida: família, estilos de vida e o desporto (filhos atletas praticantes na modalidade Patinagem artística).

Assim, ao pretender-se conhecer os principais motivos que conduzem à realização desta investigação, começa-se por realçar a família como a célula fundamental e a base de uma sociedade sólida e segura. A família é, sem dúvida, uma instituição fundamental onde ocorre o desenvolvimento do ser humano e como instituição fundamental das sociedades tem sofrido algumas transformações.

É em casa, no seio familiar, que a criança, apreende primeiramente os modelos de comportamento (normas, costumes e usos sociais) e os valores sociais, num processo a que os sociólogos chamam de socialização primária. Nos primeiros anos de vida da criança, a família é o seu primeiro e principal grupo de referência, daí o seu importante papel no processo de desenvolvimento e socialização.

A influência parental tem sido definida como um dos principais mecanismos de influência da prática de uma actividade desportiva por parte das crianças. Os pais têm, assim, obviamente, um papel preponderante nas práticas desportivas dos filhos, tendo a capacidade de os incentivar ou de os inibir, ou seja, constituem-se como uma das principais razões pelas quais os filhos se envolvem em determinada actividade, sendo um dos factores de adesão à prática desportiva. Efectivamente, muitas vezes, os pais exercem uma influência determinante na escolha da actividade desportiva dos seus filhos, centrando os seus interesses naquela que julguem mais benéfica também para si mesmo, certamente em função de vários factores, tais como acessibilidades ao local de



treino, o descanso da família, os recursos económicos e as próprias motivações socioculturais das famílias.

Todas estas variáveis parecem ser cruciais na escolha da modalidade desportiva e, muitas das vezes, quem as equaciona são os pais (Marivoet, 1997; Garcia-Ferrando et al., 2002; Morouço, 2004).

Por outro lado, é amplamente aceite que a prática de uma actividade desportiva regular, desempenha um importante papel para um desenvolvimento e crescimento equilibrado das crianças e jovens, contribuindo, assim, para a aquisição de um estilo de vida saudável, no qual essa prática desportiva é integrada valorizando-se a sua forte relação com a saúde, o que por vezes parece ser ignorado.

Várias são as justificações sobre os benefícios da actividade física e desportiva para população em geral e para as crianças em particular; sejam os relacionados com o seu bem-estar físico e mental, como os relacionados com a redução dos riscos de doença. Os efeitos benéficos (preventivos e terapêuticos) da actividade física e desportiva, quer sobre algumas patologias (ex. doenças cardiovasculares), quer acerca da minimização dos factores de risco (ex. obesidade, a hipertensão, a diabetes, entre outros), revestem um dos principais argumentos justificativos da interacção entre saúde e a actividade física (Sallis e col., 1988; Wold e Andersen, 1992; Telama e col., 1994; Sallis e col., 1994; Raitakari e col., 1997).

Na mesma linha de pensamento, uma associação cada vez mais estreita entre a actividade física e desportiva e diversos indicadores relacionados com a saúde e a qualidade de vida das populações, tem permitido a valorização e o reconhecimento do papel fundamental da actividade física e desportiva no conjunto de comportamentos favorecedores de um estilo de vida saudável, destacando-se entre outros, a promoção da formação de hábitos de prática desportiva que permanecem no tempo ligados à vida quotidiana.

A problemática dos estilos de vida é cada vez mais actual, subindo o tom de preocupação quando a adopção de comportamentos não saudáveis estiver não só subscrita pelos adultos, mas também pelos jovens.

Os estilos de vida e a saúde estão intimamente ligados, sendo os factores ambientais, os hábitos alimentares, o hábito de fumar, o uso e abuso de álcool e drogas, influenciadores de um desenvolvimento integral harmonioso e saudável. A aquisição e sedimentação de muitos dos comportamentos e hábitos, nem sempre os mais salutar, determinantes para a saúde na idade adulta, ocorrem durante a infância e a adolescência.

Deste modo, o reconhecimento da importância da intervenção da família na promoção da actividade desportiva dos filhos está a aumentar, particularmente porque, a actividade física espontânea e a disciplina de educação física nas escolas só por si não promovem actividade física suficiente para ocorrerem significativos benefícios para a saúde (Sallis *et al.*, 2000).

Portanto, esta pesquisa parece assim justificar-se, em especial por se considerar que a actividade física e desportiva nas crianças e jovens serve um propósito muito forte de prevenção em termos de saúde pública, no retardar do desenvolvimento de vários factores de risco e no aparecimento de diversas doenças crónicas e outros problemas de saúde.

Por conseguinte, a nossa preocupação nesta investigação situa-se essencialmente em conhecer e estudar as relações de interacção entre as dinâmicas familiares com a prática desportiva dos descendentes, em particular, determinar o papel da família na concretização de comportamentos promotores de estilos de vida ditos saudáveis dos filhos atletas através da prática desportiva formal (competição) na modalidade de patinagem artística.

3- Pergunta de Partida

Com a pergunta de partida pretende-se exprimir com maior exactidão possível aquilo que a investigação procura saber, elucidar e compreender.

A pergunta de partida é o primeiro meio para se pôr em prática uma das dimensões essenciais deste processo científico – a ruptura com os preconceitos e as noções prévias, para isso é necessário que corresponda a critérios de clareza, exequibilidade e pertinência de modo a que destaque “(...) os processos sociais, económicos, políticos ou culturais que permitem compreender melhor os fenómenos e os acontecimentos observáveis e interpretá-los mais acertadamente” (Quivy, 1998: 43).

Tendo em conta que uma “investigação é, por definição, algo que se procura. É um caminhar para um melhor conhecimento (...)” (Quivy; 1998:31) a “pergunta de partida servirá de primeiro fio condutor” (Quivy, 1998:44) a todo o processo de investigação “através da qual o investigador tenta exprimir o mais possível o que procura saber, elucidar, compreender melhor para desempenhar correctamente a sua função”, (Quivy, 1998:44).



Partindo deste pressuposto, estabeleceu-se a seguinte pergunta de partida: “Será que as famílias de jovens atletas de patinagem artística do GD Diana promovem comportamentos promotores de estilos de vida desportivamente saudáveis nos seus descendentes?”

4- Objectivos

Os objectivos ajudam a clarificar o problema dando uma maior autenticidade, compreensão e rigor metodológico à pesquisa, bem como permitem uma maior apropriação do conhecimento sobre determinado assunto. Os objectivos comparam-se a metas que o investigador pretende alcançar no final da sua investigação e aos quais terá de dar resposta, e nesse aspecto, relacionam-se ou estão incluídos na pergunta de partida.

A partir da pergunta de investigação definiram-se os seguintes objectivos gerais:

4.1- Finalidade e objectivos gerais

Conforme dissemos, este trabalho procura determinar a influência da família de jovens patinadores (dos 11 aos 17 anos) na concretização de comportamentos promotores de estilos de vida ditos saudáveis para atletas de competição, concretamente, procura-se,

- a) Compreender de que forma as famílias percebem a relação da prática desportiva com a vivência de estilos de vida saudáveis;
- b) Caracterizar os comportamentos familiares promotores de um estilo de vida saudável para os descendentes atletas (de competição)

5. Construção dos conceitos

Conceber uma problemática não implica apenas descrever o referencial teórico, sendo também necessário “(...) precisar os conceitos fundamentais e as relações que eles têm entre si (...)” (Quivy, 1998:101).

A construção de conceitos é “uma construção abstracta que visa dar conta do real. Para isso não retém todos os aspectos da realidade em questão, mas somente o que exprime o essencial dessa realidade, do ponto de vista do investigador” (Quivy, 1998:121-122). Neste sentido, na presente pesquisa tornou-se relevante abordar os

conceitos de Família, Adolescência, Saúde, Estilos de Vida, Actividade Física e Desporto.

- *Família*¹ – “Grupo social, composto por um casal heterossexual que coabita com os seus filhos dependentes, caracterizado pela residência comum, pela cooperação económica e pela reprodução” (Leandro, 2001).

- *Adolescência*² - “ Para a OMS, a adolescência compreende a faixa etária que vai dos 10 aos 19 anos. Caracteriza-se por mudanças físicas aceleradas e características da puberdade, diferentes do crescimento e desenvolvimento que ocorrem em ritmo constante na infância. Essas alterações surgem influenciadas por factores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos.

- *Saúde* – “Estado de completo bem-estar físico, mental e social, que não se limita apenas à ausência de doença (WHO, 1986). Para além de estar relacionada com a morbilidade e a mortalidade, a saúde é também entendida como um recurso do dia-a-dia, associada à capacidade para desfrutar a vida e enfrentar os seus desafios (Shephard, 1995). Assim, a saúde é um conceito multidimensional e positivo, que enfatiza tanto os recursos pessoais e sociais como as capacidades físicas” (Cavil, Biddle & Sallis, 2001).

- *Estilos de Vida* – “É um modo de viver baseado em padrões identificáveis de comportamento que é determinado pela relação entre as características pessoais, sociais, interacções, condições socio-económicas e ambientais” (OMS, 1998). Não há um mas vários tipos de estilos de vida “saudáveis”, e esta variedade estabelece-se em função do grupo onde cada indivíduo está inserido e das próprias características individuais. O estilo de vida engloba uma série de factores como a actividade física a família e os amigos, a nutrição, o tabaco e outras drogas, álcool, o comportamento preventivo, introspecção e o trabalho.

¹ Com as transformações ocorridas na sociedade, também a família sofreu alterações nas suas estruturas, deste modo, a sua noção tem variado de autor para autor, sendo difícil de apresentar um conceito uno, no entanto, apresenta-se aquele que julgamos servir os objectivos desta investigação, e que resulta a partir de várias noções.

² A adolescência configura-se então como o período de maior velocidade do crescimento do indivíduo, o que implica numa maior necessidade em termos calóricos e de nutrientes e que em consequência, devido ao excesso calórico, uma das possíveis causas do aumento da obesidade, particularmente, entre os adolescentes consiste na incorporação na prática alimentar dos lanches rápidos, conhecidos como *fast food*, que muitas vezes substituem as grandes refeições (almoço e jantar), ou constituindo-se num complemento excessivo dessas refeições.

- *Actividade Física* – “Qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, resultando gasto energético maior do que os níveis em repouso (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Nesta definição estão incluídos, não só o exercício e o desporto praticados de uma forma deliberada, intencional, mas também outras actividade de lazer, ocupacionais e domésticas”(Shephard, 1995).

- *Desporto*³ – “Todo o tipo de actividades físicas que, mediante uma participação organizada ou de outro tipo, tenham por finalidade a expressão ou melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou o êxito de resultados em competições de todos os níveis” (Carta Europeia do Desporto).

6- Estrutura do Estudo

Para relatar a realização e as conclusões deste estudo, estruturámos o presente relatório em torno de cinco partes/etapas.

A primeira parte consiste na Introdução, onde procuramos relacionar as questões envolvidas neste estudo na apresentação do tema, na definição do problema na justificação e relevância do mesmo, a formulação da pergunta de partida, a partir desta definiram-se os objectivos gerais e construíram-se os conceitos.

Na segunda parte, através do enquadramento teórico, procuramos, num primeiro ponto, encontrar uma noção de família na actualidade, a importância desta no processo de socialização das crianças, as funções e os papéis familiares no quotidiano e as relações pais filhos, principalmente quando estes são adolescentes e, num segundo ponto, mostramos a importância do desporto contemporâneo como fenómeno social e cultural⁴. Neste ponto ainda, procuramos revelar a importância do desporto como espaço de socialização, sobretudo nos clubes desportivos através da prática formal da Patinagem artística (competição desportiva). No terceiro ponto desta etapa, procuramos descrever a ligação entre a família e o desporto, em especial a influência parental na actividade física dos filhos e as expectativas dos pais face ao desporto praticado pelos filhos. No quarto e último ponto, abordamos a problemática da saúde e os estilos de vida saudáveis, pois, sabemos que as mudanças no estilo de vida, nos últimos anos, têm

³ Tal como a família, vários autores tem tentado ao longo das últimas décadas definir a palavra Desporto. Grande parte continua a ter muitas dificuldades em definir o termo, devido à evolução que tem tido, sobretudo se a pensarmos a partir da evolução do Homem, e na influência do movimento no seu desenvolvimento, a única definição que encontramos oficial foi a da Carta Europeia do Desporto, do Conselho da Europa no se artigo 2º.

⁴ Como fenómeno social dos nossos dias o desporto levou a sociologia a alargar a visão que possuía neste campo e a preocupar-se com a compreensão do significado tanto social como individual que o desporto alcança na sociedade, o que fez surgir uma nova área do conhecimento: a Sociologia do Desporto.

favorecido o aumento de combinações de risco para a saúde sendo o sedentarismo, e por consequência, a obesidade como uma das maiores ameaças. Fizemos referência a alguns determinantes que influenciam o desenvolvimento saudável, afectando a saúde tais como: os hábitos alimentares, o hábito de fumar, o uso e abuso de álcool e drogas. Por último salientamos a importância da actividade física e desportiva como um estilo de vida saudável e um dos factores que a afectam – a família.

Na terceira parte descrevemos os procedimentos metodológicos adoptados para tornar mais operacional o nosso estudo, procedemos à fundamentação que levou à escolha da amostra, onde descrevemos os critérios da escolha dos progenitores, fazemos um resumo dos procedimentos, fundamentamos a nossa escolha pela metodologia qualitativa em paralelo com “alguma mistura” metodologia quantitativa, descrevemos as técnicas utilizadas, e, por fim, apresentamos as limitações do nosso estudo.

Na quarta apresentamos Grupo Desportivo Diana, para que se possa dar conhecer a realidade da secção de patinagem artística do clube, os espaços de prática onde decorreu a pesquisa, assim como da caracterização das famílias que foram objecto de estudo.

A quinta (e última parte) é dedicada à apresentação e análise dos resultados obtidos.

Na conclusão, sintetizamos as informações que nos pareceram mais pertinentes relativamente ao objecto de estudo e apresentamos algumas sugestões e recomendações para trabalhos futuros.

CAPITULO I – Enquadramento teórico.

*“Porquê escrever sobre o desporto?
Talvez por isso mesmo. Se o desporto é uma realidade social
porque razão não se deverá escrever sobre temas do desporto,
tal como acontece em relação a outras actividades e áreas sociais?”
(Teotónio Lima)*

1- A família: à procura de uma noção

A família vem-se transformando através dos tempos, acompanhando as mudanças religiosas, económicas e sócio-culturais do contexto em que se encontram inseridas, e

deste modo, também a sua noção tem variado de autor para autor, sendo por isso difícil de caracterizar e apresentar aqui um conceito uno. Assim, os sociólogos evitaram formular uma definição geral de família.

“ Em vez disso, adoptaram qualquer definição específica que melhor se enquadra na pesquisa em que estão envolvidos na altura. Desde que o investigador torne clara a definição com que está a trabalhar, e desde que não a abandone ao longo do projecto de pesquisa, não surgem quaisquer problemas práticos” (Moore, 2002:29).

Recuando ao século XVII, a noção de família, etimologicamente de origem latina, do vocábulo “famulus”, que quer dizer servidor, aparece em 1640, em França, no dicionário de Rechelet, com uma concepção restrita, separada da parentela e dos serviços domésticos, próxima da concepção das sociedades contemporâneas na Europa. Em 1835, o dicionário da Academia, referindo-se a família: “diz-se algumas vezes dos Parentes, que habitam em conjunto; e mais particularmente do pai, da mãe e dos filhos”, o que é o equivalente à família nuclear conjugal que conhecemos, constituída por um grupo social, composto por um casal heterossexual que coabita com os seus filhos dependentes (Leandro, 2004) e que de acordo com Ariés é oriunda da família burguesa do século XIX, que possuía como características principais: a responsabilidade da mãe e esposa pela educação dos filhos, recebendo estes novos valores, por forma a ter um lugar de respeito na sociedade, e deste modo a esposa ficava mais tempo com as crianças, fortalecendo os laços afectivos, e influenciando directamente na construção dos valores necessários para a adaptação às regras da sociedade. O papel de pai era um papel económico, custeava as despesas do lar e o pagamento dos estudos aos filhos (Ariés, 1981).

A família tradicional apresentava-se com uma imagem de “grupo instrumental, mobilizado para a sobrevivência de um grupo mais numeroso e fortemente orientado pela lógica da transmissão de herança” (Leandro, 2004). Gimeno acentua a importância deste grupo afirmando que “o progresso do ser humano radica na transmissão às novas gerações da bagagem de conhecimentos pelas gerações anteriores, e que esta transmissão ocorre principalmente na família (...)” (Gimeno, 2001), garantindo deste modo, a sua continuidade.

Mas nas sociedades ocidentais, este grupo tem sofrido profundas alterações, sobretudo devido à industrialização progressiva do século XIX, e, em particular, nas últimas décadas do século XX, tornando-se uma noção polissémica, em virtude da diversidade das suas estruturas, formas de organização e representações.

Actualmente, existe cada vez mais um distanciamento do conceito tradicional de família. Esta apresenta-se, sobretudo, através de uma valorização da vida emocional e afectiva “a preocupação com os filhos que são hoje criados com muito mais desvelo, amor, carinho e preocupações com o seu bem-estar e crescimento harmonioso” (Leandro, 2004).

Apesar da palavra família evocar em nós espontaneamente a ideia de um grupo de pessoas que vive num lar, habitação comum em que existe um pai, uma mãe e crianças. Esta imagem é “a representação social da família na sociedade em que vivemos, é a resultante do nosso passado, da organização da nossa sociedade, do processo de socialização, que nos fez e faz como somos, das nossas convicções, dos valores que temos” (Moore, 2002). Evoluindo ao longo dos tempos, quer nas suas funções enquanto sistema, quer nas funções de cada elemento que a compõe, ideia de família foi permanecendo, em virtude de se assumir, que é universal: ou seja, que todas as sociedades apresentam uma espécie de organização familiar básica, apesar das transformações ocorridas, com enfoque especial nas mudanças socioculturais e tecnológicas cujas variáveis ambientais, sociais, económicas, culturais, políticas e/ou religiosas têm vindo a determinar as distintas estruturas e composições da família (Moore, 2002).

O mundo contemporâneo tem sido “cenário de rápidas e profundas transformações que atingem os domínios da economia, da ciência da tecnologia, das relações sociais, das representações, dos valores e das normas “, mundo esse, que através do processo de globalização, segrega as sociedades e as comunidades o seu carácter de autonomia. E, neste ponto de vista, também ela a “família é uma instituição social sujeita, nas sociedades contemporâneas, a uma dinâmica de continuidade e de mudança” (Fernandes, 1994: 1149-1177).

As dinâmicas familiares, são, pois, função das transformações que ocorrem na sociedade global, e que vieram lançar ameaças na estabilidade e coesão social, resultado de diferentes factores atrás mencionados. Para melhor compreensão, podemos realçar, alguns aspectos que têm contribuído para a mudança da família.

Em primeiro lugar, o demográfico - tem-se verificado que as famílias de estratos sociais mais desfavorecidos vivem situações de enorme desestruturação familiar, apresentando no entanto maiores níveis de fecundidade, apesar, na maioria dos casos, não conseguirem assegurar às crianças condições de vida capazes de lhes proporcionar um futuro promissor. Por outro lado, famílias com maiores níveis de qualificações e

maiores rendimentos manifestam menor disponibilidade para terem filhos, já que é mais penalizante em termos económicos dedicar tempo (e afecto) na criação dos mesmos. Os filhos transformam-se, desde então, em simples peso económico e a lógica do conjugalidade passa a prevalecer sobre a lógica familiar.

Por outro lado, com a democratização da sociedade, a progressiva e imparável integração da mulher no mercado de trabalho, agrava-se este quadro, alterando profundamente a família, surgindo dois projectos individuais de carreira (marido e mulher), com os inerentes riscos de não compatibilidade e a incontornável dificuldade de investimento temporal e afectivo nas crianças. Marido e a mulher passaram a trabalhar separadamente, e a partilhar a educação das crianças com creches e jardins-de-infância, escolas e ATLs, (Leandro, 2004). Por outro lado, Gimeno afirma que também os padrões sociais que incidem sobre a família incluem não apenas a sua estrutura, mas também a redefinição e distribuição dos seus papéis fundamentais, levantando a questão da existência de outra solução,

“senão o respeito e o apoio aos papéis, padrões e estruturas novas, visto que cada vez mais são os pais desempregados quem se encarrega das tarefas domésticas; que existem esposas com mais idade e com títulos académicos do que os seus maridos, casais que vivem em casas separadas; a aceitação de relações extramaritais; relações de amizade com a segunda mulher do primeiro marido; relações de apoio entre casais já divorciados; compromissos com novos valores; mães solteiras; famílias mistas; homossexuais com filhos próprios ou adoptados” (Gimeno, 2001).

A partir da Revolução Industrial, e nas sociedades ocidentais, alargaram-se os limites e as responsabilidades associadas a cada progenitor, tendo-se equiparado, onde as funções básicas são orientadas cada vez mais para a protecção dos filhos (Gimeno, 2001).

Apesar da diversidade de modelos familiares, ao longo dos tempos e nas diferentes culturas, ter tornado a tarefa de definir um só conceito de família., este tem permanecido, até agora, porque de acordo com Levi-Strauss,

“...’a família tem uma natureza dual’. É da ordem natural, uma vez que lhe é confiada, pela generalidade das sociedades, a reprodução da espécie e os cuidados da prole, normalmente até à idade adulta ou, pelo menos até à juventude. É da ordem social, pois que toda a sua existência é pautada por um conjunto de regras que emanam da sociedade” (apud Leandro, 2004:39).

E porque, “historicamente, (...) a família dispõe de um modo de funcionamento ímpar – o amor – algo que não se adquire nas prateleiras de qualquer super ou hipermercado e/ou centro comercial, mas supõe, idealmente, a gratuidade e a incondicionalidade” (Leandro, 2004:64).

1.1- As funções e os papéis familiares

Neste estudo, a família é observada como uma unidade funcional, que possui um padrão de papéis, e de relacionamentos inter-familiares que são associados a determinados comportamentos e expectativas, de acordo com a sociedade em que está inserida.

“Uma família existe como uma unidade conveniente para desempenhar determinadas funções que ajudam os seus membros a sobreviver e a adaptar-se ao ambiente. O âmbito e a exigência relativamente às suas funções irão variar de acordo com o tipo de sociedade na qual existe” (Moore, 2002:36), portanto, verifica-se que existem várias estruturas familiares, e nas quais as diferenças resultam sobretudo da natureza do meio ambiente e de factores sócio-culturais.

As funções atribuídas à família numa perspectiva sociológica, e nas sociedades ocidentais são fundamentalmente: função sexual/reprodução, função económica como unidade de produção e consumo, permitindo a organização de uma divisão básica do trabalho (homem/mulher), de protecção (económica, social e psicológica), educação e talvez a mais importante, a que os sociólogos denominaram de “socialização”, que é o processo da introdução de novos membros na sociedade, na qual estes aprendem a enquadrar-se e absorverem as normas e as regras dessa mesma sociedade.

Estas são funções através das quais, praticamente todas as sociedades ocidentais possuem. No entanto, de acordo com MacIver e Pageo, processo de industrialização destruiu algumas dessas funções que foram tomadas por “outros agentes sociais, que (...) se tornaram especializados em desempenhá-las, e que podem desempenhá-las mais económica e eficientemente” (MacIver e Pageo, apud Moore, 2002), referindo-se em particular, que a responsabilidade de assegurar a educação e a saúde dos filhos, anteriormente pertença da família, passou a ser partilhada pelas escolas, pelas clínicas e hospitais, concentrando-se o papel da família moderna em três funções essenciais: casa, sexo e cuidar dos filhos.

Ao cuidar dos filhos (incluindo a educação destes), a família presta-lhes o apoio de que necessitam, assumindo assim um lugar relevante na unidade familiar.

Autores como F.de Singly, e P.Ariés, entre outros, ao estudarem as transformações ocorridas na família contemporânea, não só reconhecem o importante papel desta no processo de socialização da criança, como apontam um maior interesse e investimento na educação dos filhos, já que “a educação recebida na família é

determinante em toda a vida do indivíduo” (Leandro, 2004: 87), apesar de continuar ser partilhada por outros agentes.

A família contemporânea, individualiza-se investindo mais na qualidade das relações intrafamiliares, ou seja, no interior do núcleo familiar, tornando-as mais “democráticas do que antigamente”, é exemplo, o reforço da consciência paterna. Constata-se que o pai tem uma relação muito mais intensa com o filho ou com a filha, ocupando-se com eles em tarefas⁵ no interior da vida doméstica, que até um passado muito recente, lhe pareciam estar vedadas (Leandro, 2004: 138-141).

No entanto, Kellerhals e Montandom, realçam que, a implicação educativa da mãe é sempre superior à do pai, dando o exemplo, de que a influencia educativa dos progenitores realiza-se, “tanto de forma expressiva como instrumental, pela:

Regulação directa do comportamento (encorajamento, repreensão, vigilância da higiene, controle dos deveres);

Comunicação (troca de informações, de confidências, de opiniões);

Cooperação em empresas comuns (lazer, viagens, hobbies...)” (apud Carneiro, 1994:151). Estes papéis são aplicados de forma diferencial, quer na perspectiva da divisão do trabalho familiar, quer nas perspectivas do estatuto social e da coesão do grupo familiar. Por exemplo, no que respeita à *regulação*, verifica-se que a manutenção (vigiar, o vestir e a higiene, controlar os deveres escolares, ir ao médico), a normatividade (comentar os comportamentos, dar autorização, punir, explicar princípios morais) e a sustentação emocional (consolar, encorajar, valorizar) são actividades em que a mãe se implica duas vezes mais que o pai, e no caso das actividades de manutenção chega a atingir-se o “score” de quatro vezes mais. Por outro lado, a diferenciação acentua-se, nos pais, com nível de instrução mais baixo (apud Carneiro, 1994).

1.2- Coordenação entre os papéis familiares e o trabalho

A gestão do tempo em diversas actividades - trabalho remunerado, trabalho doméstico, deveres burocráticos, transportes, actividades de tempo livre, etc. - dá-nos a ideia da sua irreversibilidade e da sua fugacidade, cada vez mais presente e mais perceptível na sociedade actual. “...Pode falar-se de sobrecarga de papéis, mas também de conflitos sobre o tempo: sobre como distribuir o tempo - escasso - entre trabalho

⁵ É exemplo, um maior acompanhamento nos estudos ou nas práticas de lazer dos filhos.

familiar e trabalho remunerado, entre relações com filhos e relações com o cônjuge, entre o tempo de trabalho, tempo para os outros e tempo para si “ (Saraceno, 1992:187).

O trabalho e o desempenho de papéis familiares, tais como trabalhador, marido/mulher, pai/mãe, e outras actividades relacionadas, identidade, obrigações, recompensas estão ligados com muitos outros (Graça, 1997), o que pode levar a tensões no seio do núcleo familiar.

No entanto, para a autora, não existe consenso relativamente ao facto de que o desempenho de diversos papéis possa provocar tensões no desempenho dos mesmos. A tensão que possa ser provocada pelo desempenho dos diversos papéis é definida por Gelles (1995, apud Graça, 1997) tendo em conta dois aspectos possíveis:

A sobrecarga, que significa que as exigências do trabalho e da família são mais do que aquilo que a pessoa pode suportar;

A interferência ou seja, quando as exigências da família nos determinam que façamos uma coisa, e as exigências do trabalho nos determina que façamos uma outra coisa, muitas vezes incompatível.

Para além das exigências temporais do trabalho remunerado que Saraceno define como “tempo quotidiano, mas também tempo da formação e da carreira”, hoje a família depara-se também com as exigências temporais do trabalho doméstico, definido, como “tempo dos cuidados, das rotinas e das emergências quotidianas, marcado pela participação de cada um em âmbitos e instituições fora da família” (Saraceno, 1992:188).

O espaço doméstico é, hoje em dia, marcado por um conjunto de tarefas, designadamente, de alimentação, de manutenção, de higiene, de educação, etc., muitas vezes caracterizado pela desigual afectação e distribuição de tarefas pelos membros da família.

1.3- O Processo de Socialização

Ao processo de socialização dos humanos, (anteriormente definido o conceito proposto por Rocher), referimo-nos ao processo pelo qual a pessoa se adapta à sociedade que a rodeia, absorvendo as regras e a cultura da mesma.

Garcia-Ferrando, alude ao facto de que é através do processo de socialização que,

“ o indivíduo adquire os conhecimentos, crenças, valores, normas... que fazem parte da cultura em que está inserido. Como resultado, interioriza as expectativas dos demais, e actua de acordo com elas sem pensar naquilo que está a fazer. Quando os membros da sociedade aprendem essas crenças, valores, normas, etc. comportam-se

de maneira a fazer sentido e previsível para os demais. A ordem social é possível precisamente porque geralmente actuamos como é esperado actuarmos e dessa forma ajustam-se às normas para as relações e para os papéis sociais” (Garcia-Ferrando, 1990).

Através da socialização, o desempenho de determinado papel social envolve a capacidades (habilidades) físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes, normas e disposições que podem ser aprendidas numa ou mais instituições sociais, como por exemplo, a família a escola, o clube desportivo ou os meios de comunicação social, assim,

“...mediante a socialização, cada uma das pessoas, membros de uma sociedade desenvolve aptidões para viver de forma adequada no seio do grupo humano a que pertence, pois vai aprendendo a guiar a sua acção social de acordo com as normas, preceitos e costumes que dão estabilidade e coesão à estrutura social; deste modo, a sociedade consegue renovar-se a si mesma, reproduzindo e mantendo a ordem social estabelecida.” (Oberteuffer, 1977).

Por seu turno, Anthony Giddens (1997), na sua obra “Sociologia” refere, a propósito da temática da socialização, que o “desenvolvimento social humano depende, da formação das relações duradouras com outras pessoas” e que uma etapa posterior do desenvolvimento da criança ocorre quando esta tem cerca de oito ou nove anos de idade, precisamente numa fase em que ela tende a participar nos jogos organizados em vez das brincadeiras irregulares. Lembra este sociólogo que só a partir deste período é que as crianças começam a entender a globalidade dos *valores* e da *moral*, de acordo com os quais é conduzida a vida social: para se aprender os jogos organizados, tem de se entender as regras do jogo e as noções de participação justa e igual, e, por conseguinte, é nesta fase, que a criança aprende a entender o que Mead denomina *o outro generalizado*⁶ – os valores gerais e as regras morais envolvidas na cultura em que ela se desenvolve (Giddens, 1997: 94).

Ainda que o processo de socialização dure toda a vida, à que distinguir duas etapas principais: a *socialização primária* e a etapa de *socialização secundária ou resocialização*. A *primária*, acontece durante os primeiros anos de vida, e é fundamental na construção do *eu*. Produz-se fundamentalmente no ambiente familiar e na escola primária. A família de uma maneira subtil modela o sentido do *eu* e do indivíduo e a sua visão da vida. Incentiva a criança a adoptar diferentes tipos de

⁶Processo de interiorizar as atitudes dos outros – compósitas de expectativas que uma pessoa acredita que os outros tenham a seu respeito. Esta pessoa olha a si própria como se fosse uma outra pessoa e julga as suas acções e a sua aparência segundo estes julgamentos do seu *outro generalizado*.

comportamento e expectativas preparando-a para os diferentes papéis que desempenhará na vida adulta. Esta etapa finaliza quando o conceito do *outro generalizado* se estabeleceu na consciência do jovem. Nesta altura é já um membro efectivo da sociedade que está na posse subjectiva dum *eu* e o *mundo*.

A *socialização secundária*, inicia-se quando a pessoa entra em contacto com agentes socializadores e situações sociais mais longínquas no seu mundo privado, normalmente nas escolas, ou nos clubes desportivos nas modernas sociedades industrializadas.

De acordo com Étienne et al., (1998, apud Garcia-Ferrando et al, 2002) existem duas formas de abordar os problemas da socialização. Os paradigmas do condicionamento e da interacção, que foram colocados em confronto por Bourricaud e Boudon. Segundo estes autores, o paradigma do condicionamento estava ligado a Durkeim e a Parsons e o da interacção a Mead. O primeiro aponta para a adaptação do indivíduo à sociedade e a preservação da homogeneidade social; em que, dando o exemplo da cera mole, a criança também ela, é moldada através de uma acção metódica.

Dentro deste paradigma, a adaptação do indivíduo à sociedade é feita através do processo de socialização que procede de uma acção unilateral dos adultos, pais e professores sobre a criança, assumindo a socialização primária um papel de maior notoriedade, já que exerce um efeito irreversível sobre a formação da personalidade adulta, cujas adaptações ulteriores só poderão constituir variações a partir deste modelo original.

O paradigma da interacção, que encontra a sua fonte nos trabalhos de Mead, e pode praticamente opor-se termo a termo a esta posição, já que aqui o objectivo da socialização é o desabrochamento da personalidade da criança, mais do que a sua adaptação à sociedade existente. A criança desempenha um papel activo no seu processo de socialização e constrói a sua identidade social através das interacções que estabelece com o seu meio ambiente (camaradas, pais, professores, treinadores), aqui o processo de socialização é recíproco e a criança contribui em certa medida para socializar os seus pais. Os efeitos neste tipo de socialização podem ser reversíveis, e podem ser modificados em parte por futuras experiências.

A família, como anteriormente dito, é o grande e principal agente socializador e o primeiro transmissor da cultura e das disposições sociais, as pautas de comportamento que são a base sobre as quais assentam os hábitos, que assimilados de forma

inconsciente ao esquema de pensamento, formam em grande parte a personalidade humana. Estas disposições⁷ são especialmente eficazes precisamente por estar no território do inconsciente, estar em certa medida para além do exame e do controle voluntário por parte dos sujeitos (Garcia-Ferrando et al, 2002).

1.4- As relações pais e filhos

O ambiente em que a criança nasce e se desenvolve não é um espaço vazio no qual se levam a cabo as interacções familiares. De acordo com a perspectiva que assumimos, é um contexto carregado de significação que permite e condiciona os processos de interacção familiar. As pautas da acção educativa familiar também não se desenvolvem no vazio, mas num determinado cenário onde acção e contexto se implicam mutuamente.

A família favorece o desenvolvimento e a aprendizagem infantil através das actividades quotidianas, mediante as interacções que se estabelecem no grupo familiar.

Decorrente das transformações da sociedade, uma das principais mudanças operadas na família foi no seu núcleo, vindo a afectar a função e a participação dos elementos que o integram.

As mudanças que nos referíamos no parágrafo anterior dizem respeito às relações entre pais e filhos, em virtude de que essa relação está largamente ligada à capacidade da família de controlar o destino das crianças e as funções do grupo familiar.

A família contemporânea, ou família nuclear, divide-se em família fusão e família associação, existindo, nestes dois tipos de família, características peculiares no que diz respeito a expectativa sobre a criança e sobre a relação dos pais com os filhos. Na família fusão, está presente o domínio do romantismo, os cônjuges vivem um para o outro e o filho é o símbolo dessa união amorosa, assim, espera-se dele uma relação gratificante através da sua dependência. Na família associação, o casamento é descrito apenas como um meio para alcançar os objectivos individuais havendo uma certa distância entre o casal. A criança é vista como um novo parceiro para quem se deseja independência, autonomia e originalidade, e em que os pais não sujeitam os seus desejos aos filhos, sendo uma relação mais ponderada ou para outras pessoas uma relação mais fria do que na família fusão (Kellerhals et al, 1984).

⁷ A este conjunto de disposições, Bourdieu designou de *habitus*.

1.6- O adolescente e a família

Do ponto de vista ecológico, a adolescência é compreendida como uma transição normativa no ciclo vital, gerando alterações no microsistema familiar. O termo adolescência vem do latim *ad* (a, para) e *olescer* (crescer), que significa processo de crescimento. Adolescência também deriva do termo *adolescere*, do latim *adolescere*, que significa adoecer, enfermar. Esta contradição na origem do termo revela que a adolescência, como no anagrama chinês da palavra “crise”, composto por perigo e oportunidade, é uma fase de conflitos e de aprendizagem.

A adolescência⁸ é um período de transição da infância para a idade adulta e por isso, envolve mudanças biológicas, psicológicas, sociais, de acordo com o contexto histórico e cultural. É evidenciada pela passagem da puberdade para a maturidade sexual, pela mudança do papel social e pela formação ou na procura da identidade (Baumrind, 1991).

Hill (1980) identificou três mudanças primárias e seis secundárias na fase de transição da infância para a adolescência. As mudanças primárias são:

- a) na *transformação física*, que envolve um reajustamento do indivíduo em relação ao seu corpo;
- b) de *papel e das expectativas sociais*;
- c) na *cognição*, que leva ao desenvolvimento de um pensamento mais complexo e abstracto.

As mudanças secundárias são descritas como:

- a) *mudança na relação de afecto*, portanto uma transformação nas relações familiares;
- b) *autonomia* com base em tomar decisões independentes e assim, proporcionar o aumento da responsabilidade sobre os seus actos;
- c) descoberta da sexualidade que urge um posicionamento de género, preferências e desejos;
- d) *necessidade* de um sentimento de intimidade, que envolve afecto e a sexualidade;
- e) *identidade* que requer uma definição sobre si mesmo;

⁸ De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a adolescência compreende o período entre os 11 e 19 anos de idade, desencadeado por mudanças corporais e fisiológicas provenientes da maturação fisiológica.

f) aquisição e conquistas vocacionais, educacionais, afectivas e de objectivos que envolvem escolhas mais realistas e com expectativas de futuro.

Silva (2004), resume este período da seguinte forma:

A segunda década da vida é um período em que o jovem é obrigado a assumir responsabilidades que decorrem dos papéis sociais associados à aproximação ao estado adulto. Os problemas que podem assaltar o adolescente são de vária ordem: ansiedade de pertencer a um grupo, desejo de conquistar um estatuto de independência relativamente aos pais, pressão para adquirir uma fonte de rendimento ...

Com a adolescência, a família, que até então era o principal microssistema do jovem em desenvolvimento, passa a dividir as atenções com os outros contextos, tais como: a escola, os amigos, os clubes... (Hill, 1980).

2 - O Desporto

2.1- Génese e desenvolvimento do Desporto

A actividade física começou por ser uma conduta inerente ao homem, relacionada com necessidades fisiológicas, psicológicas e inclusive utilitárias.

O desporto passou de actividades mais ou menos livres a situações perfeitamente regulamentadas e controladas por organismos oficiais, em que o aspecto competitivo e o resultado passaram a ser o elemento mais importante e principal para os que praticam e para aqueles que apenas vêem.

O desporto contemporâneo nasceu, cresceu e desenvolveu-se no seio da sociedade urbana e industrial sujeito às adaptações particulares da vida política, económica e social moderna. A prática desportiva, surge pela primeira vez em Inglaterra, no mesmo momento, e não por casualidade, em que se iniciou a Revolução Industrial. Essa característica, veio trazer implicações importantes tanto naquilo que se refere à prática desportiva como com a organização do desporto em geral (Rodrigues, 1995).

Exprimindo-se até então através de jogos tradicionais inseridos num quadro normativo de carácter local, o desporto deixa de ser praticado por uma aristocracia burguesa, passando a existir um envolvimento progressivo das classes operárias, organizadas em associações, que visavam o desenvolvimento da prática desportiva regular, o que se traduziu na introdução de novos valores à prática desportiva, relegando o desporto como prática de lazer e de distinção social para segundo plano, emergindo uma prática de índole essencialmente competitiva (Marivoet, 1997).

O desporto moderno passou a ganhar espaço nalguns estudos sócio-filosóficos, mas foi sobretudo a partir dos anos 60 que o fenómeno desportivo será tratado de forma sistematizada. No entanto foi alvo de algumas análises críticas, sendo as mais significativas:

- A tese do marxismo⁹ ortodoxo, baseada no materialismo histórico, que aborda o desporto enquanto reproduzidor da força de trabalho;

- A tese do marxismo pela vertente gramsciana, que trabalha com a questão da hegemonia, que para Gramsci é a cultura numa sociedade de classes, onde a classe hegemónica consegue articular a sua dominação e o desporto é um elemento dessa dominação, mas também pode ser um símbolo de resistência cultural ou política.

- A crítica frankfurtiana (teoria crítica), que entende o desporto como sendo um sistema de acção “coisificado” e em conformidade com o trabalho, um instrumento de repressão das necessidades, de manipulação e adaptação à sua condição, em troca da socialização que ele proporciona, ou seja, um instrumento utilizado pelas classes dominantes para preservar a estrutura de organização da produção e da sociedade capitalista e alienar o homem (esta perspectiva distancia-se da abordagem de Bourdieu).

- De fundamentação em Michel Foucault, para a qual o desporto é visto como uma instituição disciplinadora e controladora do corpo, que pode ser de forma negativa (no sentido de reprimir) ou positiva (no sentido de manipular e estimular).

- O desporto enquanto reprodução cultural, na perspectiva de Bourdieu, que ao observar o campo da prática desportiva, descreve-o como um campo de luta simbólica pela legitimidade/monopólio, seja entre o amador e o profissional, desporto distintivo (da elite) e desporto popular, desporto participativo e desporto espectáculo; a prática desportiva, é portanto, vista como parte do processo de reprodução das diferenças de classe (Bracht, 2005).

Bracht no entanto, deixa algumas questões em aberto: serve o desporto como reforço da hegemonia das classes dominantes ou é antes um espaço de articulação contra-hegemónica? É o desporto reflexo das relações sociais “coisificadas” ou, então, um espaço de auto-realização criadora do indivíduo? Elemento da cultura industrial que transforma os indivíduos em objectos consumidores ou é um espaço para a criação

⁹ Uma interpretação do desporto como esfera de alienação e elemento utilizado na produção e reprodução dos valores capitalistas pode ser encontrada em autores marxistas, tais como Adorno (1973), Vinnai (1978), Brohm (1982, 1972) e outros.

cultural? Controle e repressão erótica do corpo ou revalorização da sensibilidade? (Bracht, 2005).

Bourdieu procurou explicar as principais causas da génese do desenvolvimento do desporto a partir das necessidades educativas das classes sociais dominantes e do significado com que se concebeu a prática desportiva entre as mesmas, nomeadamente no que concerne à transmissão de valores e normas sociais aos seus filhos necessários à formação destes (Bourdieu, 1993).

Elias no entanto considera que a génese do desporto esteve vinculada a causas sociogenéticas que o converteram numa representação mimética de combates e batalhas físicas autocontroladas, codificadas e reguladas por uma série de regras que limitavam o uso da violência e condenavam o dano físico intencionado entre adversários (Elias e Dunning, 1992).

Para Elias e Dunning o aumento do significado do desporto teve a contribuição de três aspectos inter-relacionados. São eles:

“1) O desenvolvimento do desporto como um dos principais meios de criação de excitação agradável;

2) A transformação do desporto, em termos de função, num dos principais meios de identificação colectiva;

3) A emergência do desporto como uma fonte decisiva de sentido na vida de muitas pessoas.” (Elias e Dunning, 1992).

Ao longo da história, o desporto, de acordo com a interacção estabelecida com o conceito de homem e de sociedade vigentes, tem desempenhado diferentes papéis, algumas vezes despoletando transformações nas dinâmicas sociais, outras vezes contribuindo para reforçar estabilidades já adquiridas, “passando a ser abordado como um fenómeno complexo, fundamental para o desenvolvimento dos indivíduos e das sociedades, não só pelas suas potencialidades mas também pelas motivações que gera” (Fernando, 2005).

Para Bourdieu, o desporto passou a ocupar um importante lugar na sociedade moderna, tanto na estruturação dos espaços e posições sociais, como na construção dos corpos. Neste sentido, o desporto também é um vector que nos permite perceber e analisar a formação do *habitus*.¹⁰ O desporto é um campo específico. Trata-se de um

¹⁰ Bourdieu define o *habitus* como um sistema de disposições adquiridas pela aprendizagem implícita ou explícita que funciona como um sistema de esquemas geradores, é gerador de estratégias que podem ser objectivamente afins aos interesses objectivos dos seus autores sem terem sido expressamente concebidos para esse fim (Bourdieu, 1983: 94).

espaço social relativamente autónomo, que possui regras de funcionamento, tendo actores sociais interessados em definir as regras e os valores dominantes.

O desporto, na perspectiva de Bourdieu, aparece pelo facto da teoria do *campus* permitir pensar o desporto como um campo relativamente autónomo, dotado de regras e actores sociais com interesses na competição.

Um dos pontos importantes desta teoria é relacionar o espaço desportivo com o espaço social. A teoria do *campus*, propõe a existência de um espaço social delimitado e ocupado pelos agentes, pelas instituições e pelas estruturas que compõem determinada actividade. No interior desse campo são travadas lutas, disputas e concorrências em função do papel ou posição espelhada pelo capital social, económico ou cultural de cada indivíduo. Por meio dessas relações de poder – cada um possui um interesse específico – procuram-se as coisas materiais e simbólicas que estão em jogo.

Se aplicarmos a teoria do *campus* na leitura do campo desportivo, tem-se então mais um meio de análise para a compreensão do desporto contemporâneo.

Segundo Bourdieu (1990) para entender o desporto não basta estudar todas as modalidades juntas. É preciso estudá-las separadamente para conhecer a posição que ocupa no espaço desportivo e a distribuição dos praticantes segundo a posição social, o números de adeptos, o estatuto sócio-económico e as características dos dirigentes. A relação com o corpo¹¹, se é ele que fornece ou se exige, se tem um contacto directo ou não, o “elemento determinante do sistema de preferência é aqui a relação com o corpo, com o envolvimento desse corpo que está associado a uma posição social e a uma experiência originária do mundo físico e social”.

Poder-se-á depreender que existem grandes diferenças da prática desportiva entre as diferentes classes sociais. As classes mais abastadas praticam preferencialmente desportos individuais, destaca-se a figura do sujeito, onde não é necessário grande sacrifício corporal, como é o caso do ténis e do golfe, enquanto as classes populares preferem os desportos cuja prática é caracterizada pelo jogo colectivo e com uma importante quota de sacrifício corporal e de agressividade, como é exemplo o futebol (Bordieu, 1990).

¹¹ Bordieu interessa-se em discutir a história in-corporada ou dito de outra forma corporificação da história. Preocupa-se com o papel do corpo no processo de socialização do indivíduo, este sujeito a estruturas sociais fortes, suficientemente fortes para moldar o corpo a partir da impressão de significados que enquadram o indivíduo na ordem social. Uma vez que o corpo ocupa um lugar central na estruturação dos espaços sociais, ocupados pelos sujeitos não se pode deixar de fora o desporto enquanto campo social de grande importância na formação do *habitus*. Bordieu ocupou-se principalmente com o desporto enquanto prática corporal hegemónica na sociedade ocidental e não com a cultura corporal do movimento.



2.2- Desporto como fenómeno social e cultural

Na opinião de Amado, “através da actividade desportiva, todo o indivíduo tem a possibilidade de se conhecer melhor em termos de actividade do movimento, tanto em relação comparativa (individual) como os seus companheiros, como no colectivo, de uma equipa” (Amado, 1991), o desporto “ (...) é por conseguinte, um factor de modificação da sociabilidade ao intensificar a modalidade das relações entre indivíduos e grupos” (France Govaerts, 1954, apud Amado, 1991).

A significação do desporto enquanto fenómeno social, abrange várias categorias de indivíduos. Assim, “reúne todos os indivíduos que procuram na prática do desporto a satisfação de uma extensa gama de interesse, tendências ou de necessidades” (Lima, 1970). Deste modo existe uma tripla relação homem/sociedade/desporto, sendo por isso, fundamental

“conhecer as dinâmicas que se estabeleceram nas relações sociais do indivíduo e como o envolvimento as influencia (...) já que o desporto, como factor social, tem tido ao longo dos tempos um papel imprescindível na socialização dos indivíduos” (Fernando, 2005: 1 e 2).

Desta forma, a abordagem do fenómeno desportivo, enquanto objecto de estudo sociológico, “ tem contribuído para a compreensão deste enquanto um produto socialmente determinado, ou seja, inserindo-o nas diferentes formações sociais e contextualizando-o nos processos de transformação operados nas sociedades” (Mariovet, 1993a:17).

No entanto, as diferentes interpretações sociológicas produzidas para explicar a complexidade do desporto como fenómeno social, variam tanto, como as teorias sociológicas que procuram explicar a mudança social (Garcia-Ferrando et al., 2002). Por um lado encontram-se as perspectivas funcionalistas que concebem o desporto como tendo uma função de integração das pessoas que se socializam através da sua pratica, ajudando na formação de identidades pessoais e grupais, oferecendo aos indivíduos a oportunidade de projectar tensões e canalizar a agressividade (McPerson, 1989), por outro, a visão marxista e conflitista, vê no desporto um reforço positivo e ideológico de que se vale o sistema capitalista para conseguir junto da população um consentimento moral e táctico que possibilite que as relações de domínio e de poder se mantenham inalteráveis. Assim, podemos ver que o desporto constitui a reprodução dos valores da sociedade capitalista funcionando como uma superestrutura ideológica positiva,

integradora e ritual, objecto de um elevado consumo, que faz com que grandes massas da população o vivam como cultura quotidiana (Brohm, 1982).

Outros autores destacaram a contribuição do desporto no processo de civilização europeu (Elias e Dunning, 1992), a sua influência na determinação de estilos de vida e de consumo (Bourdieu, 1990), e o modo como os indivíduos outorgam o significado aos seus *corpos*, sentimentos e emoções (Weiss, 1979).

Através dos contributos que os proponentes das várias teorias sociológicas forneceram sobre o funcionamento da sociedade industrial e capitalista, existe consenso em torno de que “a dinâmica deste tipo de sociedade determinou a natureza das mudanças que tiveram lugar no desporto” (Garcia-Ferrando et al, 2002).

Assumindo o desporto um papel primordial no processo de socialização do Homem, sobretudo porque se constata que as actividades desportivas estão ligadas ao desenvolvimento social, e o desporto é mais um instrumento, com um lugar preponderante na formação dos indivíduos e das sociedades e que tem portanto de obedecer às determinantes definidas pelo contexto actual. Se, em termos sociais se pretendem indivíduos com determinadas características, como por exemplo, capacidade critica, autonomia, capacidade de tomada de decisões, de pensar, etc., o desporto tem que permitir que a formação dos indivíduos se coadune com as necessidades sociais actuais (Fernando, 2005) e na perspectiva de Govaerts (apud Amaro, 1991), “a prática desportiva – esse facto de estrutura observável como um dado objectivo – apresenta na sua realidade social uma intensidade suficientemente grande para impor profundas modificações capazes de perturbar ou de facilitar a adaptação social dos indivíduos e dos grupos à sociedade em que vivem” (Govaerts, 1954 apud Amaro, 1991)

Gunther Luchen defende que instituição desportiva constitui um espaço na sociedade que age em paralelo com a instituição de ensino, no atenuamento da cristalização de classes, ao permitir de igual modo a mobilidade social ascendente. Atribui-lhe ainda a capacidade de socialização ao modo de vida que prestigia a cultura física (apud Marivoet, 1997). Na visão de Bourdieu, o desporto apresenta-se como produto cultural, social e económico, inserido num mercado de oferta e procura, socialmente produzidas, ou seja, a oferta constitui-se pela capacidade organizativa num dado momento, e, a procura, pelas disposições de prática expressas na sociedade (Marivoet, 1997).

Se considerarmos o jogo como fazendo parte do universo desportivo, então “ornamenta a vida, confere-lhe outra dimensão e, nesse sentido, constitui uma necessidade, tanto para o indivíduo – como função da vida – como para a sociedade, em função do sentido que possui, do significado, do seu valor expressivo, das suas associações espirituais e sociais, em suma, enquanto função cultural” (Huizinga, 1996).

Existe algo consensual entre as diversas perspectivas aqui abordadas pelos vários autores. O reconhecimento, de que o desporto é um sistema aberto, que vai transformando as antigas praticas e incorporando novas, relegando para segundo plano o designado “desporto tradicional”. Um desporto em que os valores da competência, do esforço, do progresso, da independência, justiça e igualdade, foram-se diluindo numa cultura desportiva difundida entre toda a sociedade (Puig y Heinemann, 1992 apud Garcia-Ferrando et al, 2002).

2.3 - A importância do desporto como espaço de socialização

A pertinência da socialização e da aprendizagem social numa perspectiva didáctica do desporto resulta da análise da realidade social do fenómeno desportivo, como um campo no qual as relações e acções sociais são importantes no processo de reprodução da sociedade.

Nos últimos anos, os sociólogos têm, realçado a contribuição do desporto na socialização das crianças. No entanto, chamam a atenção, de que as relações e acções dadas dentro do fenómeno desportivo são sempre mediadas pelas acções dos adultos – dos pais, dirigentes, técnicos, professores, árbitros; todos interferem de alguma forma na experiência desportiva dos praticantes.

Por outro lado, e também por meio das relações ocorridas no fenómeno desportivo, que algumas considerações indicam que a criança através do desporto aprende que entre ela e o “mundo”, existem “os outros”, que para convivermos socialmente precisamos de obedecer a determinadas regras, ter determinados comportamentos, por exemplo, em competição, as crianças aprendem a conviver com as vitórias e as derrotas, aprendem a vencer através do esforço pessoal, através do desporto aprendem a construir a sua independência e a confiança em si mesmo, o sentido de responsabilidade, entre outros aspectos (Oberteuffer, 1977).

Garcia-Ferrando et al (2002) referem, dois tipos de aproximação às relações entre desporto e socialização. Uma primeira aproximação entende a socialização desportiva



como um processo pela qual a cultura desportiva é adquirida pelos sujeitos (socialização desportiva). A segunda tem a ver com o modo em como a cultura desportiva facilita os mecanismos e recursos necessários para se integrar de modo eficaz na sociedade (Garcia-Ferrando et al, 2002).

E é nesta linha de pensamento, que a prática desportiva formal¹² e estruturada “oferece” uma série de situações sociais (nos clubes desportivos), entre vários agentes socializadores (directores, treinadores, massagistas, entre outros), que ao interagirem com o jovem atleta, procuram transmitir através do desporto, a aquisição de valores e normas sociais, reforçar os sentimentos de identidade e solidariedade, na entreaajuda em prol do colectivo a que pertencem de forma a atingir os objectivos propostos, co-participando portanto no seu processo de socialização.

No entanto, o êxito da transferência das competências adquiridas no desporto dependerá, de uma série de variáveis (idade, género, posição social, nacionalidade, crenças religiosas entre outras), destacando-se entre elas, a influência da classe social que determina a pré-socialização da criança, já que em categorias sociais de estatuto mais baixo, existe uma maior tendência a adoptar comportamentos de grupo. Importa também referir que durante o processo de socialização, a criança vai passar por momentos difíceis em função das interacções entre ela (a sua personalidade, as capacidades motoras, a raça, a idade o sexo, o lugar de nascimento...), os agentes da socialização (os pais, as amizades, os professores, treinadores...) e as situações sociais (o lar, a escola o clube desportivo, o local de trabalho, o horário...), o espaço social onde cada um desempenha determinado papel, determina o estilo de vida que adoptado e as pautas de comportamento (Garcia-Ferrando et al, 2002).

O papel, estilos de vida e pautas de comportamento, são identificados por Bourdieu como *habitus*, que não é mais do que “um sistema subjectivo mas não individual de estruturas interiorizadas, de esquemas de percepção, representação e acção comum a todos os membros do mesmo grupo ou classe” (Bourdieu, 1998, apud Garcia-Ferrando et al, 2002).

¹² Importa distinguir a prática desportiva formal e a informal. A prática desportiva formal é uma actividade formal, organizada, dirigida por adultos, centrando-se os jogos nas regras, orientadas para o treino, para a melhoria dos níveis de prestação e da comparação destes através da competição. A pratica desportiva informal, predominantemente lúdica, é organizada e controlada pelos próprios jogadores, em que os jogos informais estão centrados na acção (Coakley, 1998: 123)

2.4- A prática desportiva nos Clubes

O desporto moderno ocidental, oriundo da Inglaterra Vitoriana, herdou não só o modelo competitivo dos jogos desportivos, como também o seu modelo de organização. Na origem os clubes desportivos “eram reservados aos homens, bastante hierarquizados e reprodutores da estrutura e do sistema de valores das instituições britânicas” refere Gasparini (2000 apud Santos, 2002).

A importância dos clubes enquanto espaços organizacionais de oferta desportiva é um dos principais factores responsáveis pela expansão e desenvolvimento do desporto, e a grande base do que se designa por Desporto Federado¹³, (Santos, 2002).

A organização desportiva é estabelecida por uma hierarquia em cuja base se situa o clube (é a célula básica da estrutura mundial do desporto). O clube desportivo desenvolve uma actividade competitiva intensa, vinculada aos regulamentos da respectiva federação desportiva. Alguns têm instalações próprias, outros não.

Para Sousa (1990) o clube desportivo como organização, é um grupo social em que existe divisão funcional de tarefas, pretendendo alcançar através da sua intervenção, determinados objectivos (apud Santos, 2002).

Fundamentalmente virado para o rendimento e competição, o clube é uma instância de socialização, que participa na vida e na carreira desportiva das crianças e nos jovens. É nele que cada um aprende a modalidade que escolheu com base em decisão ou opção livre, a entrada é voluntária, o desporto constitui aqui a disciplina principal e única. Ao clube cabe uma grande parte da tarefa da formação desportiva dos jovens, onde no entanto, o interesse é mais particular, o grupo mais restrito e homogéneo e a orientação mais especializada, e por isso, mais motivado e disponível para o rendimento e competição que referimos, porque é aqui que são fornecidos os padrões e bitolas, direccionados no sentido de competir e alcançar resultados, é aqui que cada atleta é treinado, observado, analisado e interpretado, é no clube que os jovens são estimulados para terem alegria, esforço, recuperação, organização e fruição do tempo livre, saúde e bem-estar. É onde as crianças aprendem a viver o desporto em toda a

¹³ Neste estudo adoptar-se-á a designação de Desporto Federado sempre que se falar no desporto praticado no clube, na sua vertente de especialização desportiva. Em particular a modalidade de Patinagem artística.

A Patinagem artística federada pode ser definida como uma actividade na qual os participantes regularmente inscritos em federações desportivas, sejam ou não orientados para o rendimento, têm uma prática organizada (treino), treinadores e competição com outras equipas, através de provas nacionais ou regionais (por distrito) organizados respectivamente pela Federação Portuguesa de Patinagem (entidade supervisora em Portugal) e pelas Associações Distritais de Patinagem.

variedade de sentimentos e significados, é o local onde são valorados tanto o rendimento como o êxito, o falhanço ou insucesso (Bento, 1991:183).

De forma a fomentar a compreensão e a cooperação, a resolver conflitos individuais e sociais, é o local, que se ensina às crianças que os colegas podem apresentar diferenças na capacidade de rendimento, não só devido à constituição biológica e corporal distintas, mas também devido ao envolvimento social onde nasceram, vivem ou crescem.

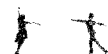
Salomé Marivoet reconhece a importância que a escolha dos espaços de prática (clubes, infra-estruturas e equipamentos) possui como mecanismo potenciador de distinção ou afirmação social (Marivoet, 1993b)

Assim sendo, o clube é reconhecido “como agente socializador, sendo por vezes, menosprezado ou subestimado, o enorme potencial para o ensino dos valores que possuem, por parte de treinadores, dirigentes e outros envolvidos no fenómeno desportivo. Em treinos, jogos e mesmo na rotina diária do clube, o julgamento e o comportamento dos valores processam-se durante o tempo todo, reconhecendo-se que são significativos, ao ponto de chegar a afectar os resultados” (Oberteuffer, 1977).

2.5- Importância da competição/não competição

O desporto, na opinião de Brohm (1992) constitui um fenómeno social total, na acepção de Marcel Mauss, considerado como um sistema institucionalizado de práticas competitivas regulamentadas, cujo objectivo é a avaliação e comparação de performances. A competição¹⁴ apresenta-se, assim, com “elemento determinante do sistema desportivo, criando uma hierarquia de posições decorrentes das performances alcançadas” (apud Marivoet, 1993a). Huizinga (1996) identifica os conflitos existentes como decorrentes da lógica do sistema de competição, acabando por criticá-lo e defender o desporto de lazer, como aquele que verdadeiramente serve as funções que lhe são cometidas pela sociedade. Luschen por sua vez, considera o desporto como uma acção social, desenvolvida de forma lúdica, como competição entre duas ou mais partes, ou mesmo contra a natureza, e cujo resultado vem determinado pela habilidade, a tática e a estratégia (Luschen, 1967, apud Marivoet, 1993a:18)

¹⁴ Podemos definir competição como uma confrontação individual ou colectiva, limitada e dirigida por regras aceites voluntariamente pelos protagonistas, onde por vezes se perde e outras ganha-se. E é precisamente esta capacidade de aceitar a vitória e assimilar a derrota sem triunfalismo nem dramatismo, que pode representar o grande valor que o desporto transfere para outros aspectos da vida. (Brohm, 1992)



Sparkes afirma que a institucionalização da actividade competitiva é definida pelas seguintes crenças:

- Que, a competição incute certas qualidades desejáveis ligadas a formação do carácter, isto é, infunde a disciplina, a coragem, o altruísmo, fair-play, entre outros;
- Que, a competitividade, com ênfase na vitória, conduz à excelência, ainda que possam surgir aspectos negativos. Entre estes salientam-se três: uma ênfase na superioridade e no elitismo, em vez de conduzir à excelência no seu sentido mais absoluto, por outro lado, para alcançar a vitória e o ganhar acima de tudo se esqueçam uma variedade de interesses e motivações em que se participa no desporto e finalmente, procura-se através da competição imitar certos desportistas famosos que servem como modelos sociais, ignorando-se todo o processo que tiveram para alcançar o êxito;
- Que, como a vida social é altamente competitiva, a actividade desportiva prepara o indivíduo para o êxito social, sendo a pratica desportiva um local de treino adequado para participar na vida adulta (apud Devis, 1996), ainda que Sage coloque algumas reticências, ao afirmar, que provavelmente o êxito individual e do grupo depende mais da capacidade de iniciar e manter relações cooperativas que competitivas (apud Devis, 1996), também Elias e Dunning (1992) apontam o facto de que a única e autentica semelhança entre o desporto e o carácter sério da vida quotidiana diz respeito na combinação do prazer e na excitação que pode proporcionar esta experiência.

Muito daquilo que existe na nossa cultura é competitivo. Não era desejável uma sociedade onde houvesse completa cooperação e não houvesse competição e conflito. A vida implica cooperação, mas também em rivalidade.

Landis alude ao facto de que a interacção social varia da associação para a dissociação. A cooperação, acomodação e assimilação, juntos, levam à associação dos homens para uma causa comum. O conflito e a competição estimulam a dissociação e acrescentam “sabor e tempero” à vida. Se toda a gente cooperasse no futebol, não haveria jogo. O guarda-redes deixaria entrar a bola na sua baliza, ou os defesas deixariam passar os avançados. A competição aumenta o prazer, e quando está em jogo o ganhar acima de tudo e sem importar como, manifestado abertamente no desporto, reflecte-se uma das características das sociedades modernas que é a competitividade. Convertendo-se o desporto num reflexo da nossa sociedade, em que o rendimento, a competitividade e o resultado são valores dominantes. E em que os comportamentos

desportivos obedecem a fenómenos culturais, costumes e mentalidades da comunidade a que pertencem. Muita gente crê que a vida social é muito competitiva e que só os mais fortes e capazes sobrevivem. Inclusive, por analogia com a vida, o desporto é o local ideal de treino para participar na vida adulta. Esta visão é influenciada pelas teorias de evolucionistas de Darwin (*apud* Oberteuffer, 1977).

Não obstante, Sage assinala que os desportos de alta competição são uma pobre preparação para a vida adulta, porque esta é mais civilizada, e não há necessidade de que as pessoas lutem entre elas. Provavelmente, o êxito individual e do grupo dependem mais da capacidade de iniciar e manter relações cooperativas que competitivas. Refere ainda que, a ênfase na vitória pode-nos fazer esquecer a variedade de interesses e motivações que nos faz praticar desporto, por isso, a competição precisa de ser entendida por um pólo diferente: ser melhor que o outro significa, antes que qualquer outra coisa, ser melhor que si mesmo ou, em outras palavras, vencer os seus próprios limites (*apud* Davis, 1996).

No entanto, realça-se que, o êxito no desporto de competição não assenta exclusivamente na capacidade atlética e na mestria motora. O modo como o atleta, particularmente nas idades mais baixas, se ajusta emocionalmente às pressões competitivas determina uma parte significativa ao nível de rendimento e da sua consistência e, seguramente, a fixação do jovem à prática desportiva. “Há porem uma condição precedente para o êxito que deve procurar-se nas formas de organização do grupo social, com os seus reflexos no estilo de vida, nos incentivos materiais e culturais para a prática desportiva” (Sobral, 1994).

2.6 – Caracterização da modalidade

A patinagem sobre rodas, também denominada de roller skating, é um desporto com origens na patinagem sobre o gelo e começou em 1750, quando o belga Joseph Merlin teve a ideia de construir patins que pudessem andar no solo, assim como os patins que deslizavam sobre o gelo. Patim é a palavra portuguesa para "skate" (pois o que nós conhecemos como "skate" na verdade é chamada "skateboard" ou seja, algo como "prancha sobre patins").

O início da organização da prática da patinagem Artística em Portugal data de 1933, tendo obtido nessa altura o reconhecimento como um desporto amador integrado na estrutura nacional¹⁵.

A modalidade surge entre nós devido aos contactos internacionais que permitiram assistir às exibições da Patinagem Artística, sobretudo aquando da deslocação da equipa de Hóquei em Patins às competições internacionais.

Com o incremento dos patins em linha, esta permitiu uma aprendizagem mais facilitada em espaços acessíveis a todos, tais como passeios construídos recentemente. Consequentemente a Patinagem adquiriu uma grande prospecção, principalmente nas camadas mais jovens. Apenas se recomenda que sejam acompanhados, durante as primeiras abordagens à actividade, por pessoas com conhecimento específico na modalidade. Uma vez que nas primeiras abordagens se deverá ter em conta, a aquisição dos equilíbrios estático e dinâmico da colocação correcta dos apoios, e no início de propulsão provocar correctamente os desequilíbrios corporais inerentes e provocadores do deslocamento.

Actualmente, qualquer indivíduo poderá iniciar a prática desta actividade desportiva independentemente da sua idade e da experiência ou não, anteriormente adquirida.

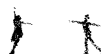
A modalidade encontra-se concentrada (maior numero de inscritos) na orla litoral do território português, sobretudo nos distritos que abrangem os maiores centros urbanos, Lisboa e Porto. Na organização desta modalidade, os clubes são distribuídos por 14 Associações Distritais/Regionais da FPP.

A Patinagem artística é uma modalidade com uma forte participação feminina, contando aproximadamente 80% de atletas raparigas e 20% rapazes. De acordo com Marivoet (1993) relativamente aos escalões de competição, tal como nas restantes modalidades desportivas, verifica-se uma diminuição segundo a idade. Também no seu conjunto, os atletas apresentam proporcionalmente, uma maior tendência para a competição do que as atletas.

A patinagem é uma actividade desportiva que assenta num acto motor¹⁶ inatural – patinar. O mesmo autor considera ainda como sendo uma acção cíclica de propulsão, utilizando os patins (de iniciação, em linha, quatro rodas ou de gelo). É uma modalidade

¹⁵ Dados fornecidos pela Federação Portuguesa de Patinagem (FPP).

¹⁶ Trata-se duma actividade "Não Natural", ao contrário do "Andar", "Correr" ou "Saltar", dado não ter qualquer referência genético-cultural, nem assentar em qualquer pré-determinação reflexiva e natural, sendo pois uma criação artificial/humana.



em que as características físicas assumem um papel determinante, sendo tão importante quanto a técnica individual para a obtenção do desempenho máximo e do êxito competitivo.

Tal como na ginástica, um baixo peso e uma figura longilínea, caracteriza o tipo morfológico ideal do patinador. Tratando-se de uma actividade desportiva que exige elevada capacidade de coordenação, flexibilidade e força, a necessidade de manter um baixo e simultaneamente a força necessária para o desempenho desportivo, pode conduzir a perturbações do comportamento alimentar, que como consequência última interferem com o processo normal de crescimento e desenvolvimento pubertário.

É uma modalidade de rara beleza, uma vez que alia a técnica de patinar com a expressão rítmica corporal e o acompanhamento musical: o que por vezes atinge uma simbiose quase perfeita. Os atletas demonstram grande actividade artística destreza e movimento o que impõe, precisão, equilíbrio, paciência e muita força de vontade, exigindo uma entrega total, quer no treino dos movimentos clássicos, quer na criatividade em busca da perfeição e harmonia, além do desenvolvimento físico e mental do praticante, aliando deste modo, a beleza estética à componente desportiva.

Para além de todo o encadeamento e combinação de acções motoras que a patinagem ajuda a desenvolver, promove ainda um excelente trabalho ao nível do equilíbrio, da ritmicidade e agilidade, concentração, aumento da resistência e da massa muscular, assim como ao nível cardiovascular.

Pelas suas características, ao proporcionar um espectáculo de música ligado ao movimento é por muitos, designado de "desporto espectáculo". A sua demonstração pode ser feita individualmente ou em pares apresentando várias coreografias que, dão ao espectáculo, uma dinâmica de cor difícil de encontrar noutras modalidades.

Para a patinar, é suficiente dispor de um espaço amplo, fechado ou aberto, cujo piso seja regular e plano, e o menos escorregadio possível.

A competição desta modalidade apresenta as seguintes vertentes:

- Individuais – Figuras Obrigatórias, Patinagem Livre e Solo Dance
- Pares Artísticos – Patinagem Livre
- Pares de Dança – Danças Obrigatórias (incluindo a Dança de Criação e Dança Livre).

Existem sete escalões na modalidade: Iniciação, que compreende os atletas entre os 4 e os 7 anos; Infantis (entre os 8 e 10 anos); Iniciados (11 e 12 anos); Cadetes (13 e

14 anos); Juvenis (15 e 16 anos); Juniores (17 a 19 anos) e Seniores com 20 ou mais anos.

3- A família e o desporto

3.1- O ciclo de vida familiar e a prática desportiva

Tal como anteriormente descrito no início, existem restrições ou condicionantes para a prática desportiva que se dão durante o ciclo de vida. No contexto familiar, factores como a idade dos pais (com implicações na forma de encarar o desporto praticado pelos filhos) o género e a composição do agregado familiar (sabemos que actualmente, se dá um grande aumento de divórcios e de famílias monoparentais), pelo facto da família ter filhos pequenos, ou idosos a seu cargo, o nível de instrução, o estatuto socioeconómico, ou por outros factores que podem ser tanto biológicos como sociais, que tem a ver com os próprios estilos de vida e com o seu grupo de referencia mais próximo (os amigos). Dado que esta investigação incide nos pais de atletas adolescentes, é importante referir que por norma, é na adolescência a fase em que, no âmbito familiar se dão os principais conflitos intergeracionais relacionados com o tempo livre¹⁷, e que por norma não são coincidentes, ou seja, aquilo que os pais querem que os filhos façam e o que estes querem fazer, principalmente, se transportarmos esta ideia em relação ao horário em que tem lugar a pratica desportiva (os treinos semanais no final do dia, ou os jogos do campeonato ao fim de semana, ocupando parte do dia (Garcia-Ferrando et al, 2002).

3.2- Influência do envolvimento parental na actividade desportiva

A família é essencial para os primeiros passos no desporto. Estudos feitos em desportistas de elite mostram que em quase todos eles, o início da prática desportiva teve lugar desde a infância, e que esta iniciação teve a ver com um forte apoio e impulso familiar, porque é principalmente com os pais que tem inicio a construção da relação das crianças com o mundo do desporto. São por vezes as actividades que os pais

¹⁷Dumazedier (1980a;1994), sociólogo francês de referência neste campo, considera que não se deve confundir tempo livre com lazer. Tempo livre é todo o tempo libertado pelo trabalho profissional e familiar, compreende as actividades referentes a compromissos (políticos, religiosos, culturais) dos sujeitos e inclui e permite o lazer. Este compreende as actividades que foram escolhidas autónoma e livremente pelos sujeitos, responde às suas necessidades individuais e é marcado pela busca de um estado de satisfação, de um modo de expressão mais completo de si, pelo corpo, sentidos, sentimentos, imaginação e espírito.

desenvolvem com e para o jovem, que influenciam o seu desenvolvimento vocacional em termos desportivos.

Cratty (*apud* Almeida *et al*, 1991) cita vários estudos, segundo os quais a influência na adaptação social promovida pela família produz-se muito cedo na vida dos jovens atletas modelando o seu comportamento, assim como o tipo de educação a que foram submetidos e determinante para as suas atitudes, e comportamentos face ao meio desportivo. O mesmo autor baseando-se em investigações realizadas, afirma com respeito à agressividade no desporto que o ambiente familiar, os modelos que os pais fornecem de si próprios e a forma como reagem à agressividade dos filhos são os principais pontos que influenciam positiva ou negativamente as condutas agressivas dos jovens no desporto.

A família como agente socializador na transmissão dos valores, que considera importantes para a progressão numa carreira, tem portanto um importante papel na escolha da modalidade praticada pelos filhos, influenciando (ou não) a sua prática e por vezes a carreira desportiva, papel que por norma é negligenciado pelos treinadores e dirigentes desportivos onde essa modalidade é praticada.

3.3- Como os filhos vêem o envolvimento da família no desporto

Variadas vezes (ultimamente mais) somos confrontados com situações insólitas que acontecem com alguma frequência no universo desportivo, trazidas a público pela imprensa, nomeadamente relatos de jovens atletas que deixam os seus países de origem para irem treinar noutros, devido à pressão e ao tratamento imposto pelos pais (Raposo, 2006).

São conhecidas publicamente, as batalhas travadas em tribunal ao longo de vários anos por uma conhecida atleta do ténis, varias vezes no top mundial, contra os seus próprios pais de forma a libertar-se do seu domínio, em termos de gestão de carreira.

Foram várias as situações que já se assistiu em competições de futebol com jovens dos 11 aos 14 anos, a cenas lamentáveis de insultos para dentro do recinto desportivo e fora deste, protagonizadas pelos pais e pais-adversários.

No entanto, não há regra sem excepção. Num estudo efectuado em 1993 por José Vasconcelos Raposo com nadadores portugueses, e cujas conclusões apontam num sentido muito positivo da opinião que os filhos faziam dos pais. Nas respostas recolhidas a grande maioria respondeu que os pais apoiavam no seu envolvimento desportivo, consideravam os pais encorajadores e que exerciam sobre eles grande



pressão e classificavam os pais como possuindo um comportamento consistente. Foi ainda possível concluir que lhes era proporcionado um ambiente familiar estável, destacando o contributo da mãe nesse ambiente (Raposo, 2006).

Na opinião de Eduardo Pereira, “por um lado, há pais que não acompanham e são indiferentes à carreira desportiva dos filhos; por outro, existem pais que só não treinam e jogam pelos filhos porque não podem, tal é a intensidade do acompanhamento que lhes fazem”, (Pereira, 1996:24).

Num estudo, efectuado por McGuire, *et al*, chegou-se à conclusão, que o comportamento e o apoio dos pais explicam os comportamentos desportivos dos seus filhos adolescentes. Estes autores verificaram que existia relação entre as atitudes e condutas sobre a actividade física dos pais com a dos filhos. E que esta relação estava mediada pela raça e identidade étnica. Os pais transmitiam informação aos filhos sobre a sua capacidade e sobre o valor da actividade física mediante reforços tanto verbais como não verbais, que reconhecem, reforçam e fortalecem o interesse do filho na prática desportiva (McGuire *et al*, 2001).

3.4- Expectativas dos pais face ao desporto praticado pelos filhos: perspectiva teórica

As expectativas e juízos dos pais face ao desporto praticado pelos filhos poderão ser um factor de (não) influência nessa mesma prática. Uma vez que, diversos estudos apontam que os juízos e expectativas dos pais reflectem-se no comportamento dos filhos, e não se poderá ter como dado adquirido que a modalidade praticada (no caso o futebol) pelos descendentes reverta em benefícios tanto para eles como para a família a médio e longo prazo.

Segundo Mota e Sallis, um modelo útil para explicar os factores que influenciam os comportamentos parentais, e, portanto o lugar em que os valores do sujeito são colocados num determinado comportamento e pelas expectativas de sucesso dos seus filhos é o modelo de “expectativas de valores (expectancy-values model)” de Eccles e Harold. Segundo este modelo, as condutas de socialização são influenciadas pelas expectativas paternas em relação ao êxito do filho em determinada área e pelo valor que os pais atribuem a esse êxito. Se os pais valorizam uma determinada área e a consideram importante para obter êxito, então influenciam os seus filhos de forma a

alcançarem o êxito nessa mesma área. Essa influência pode ser produzida por quatro vias:

- Estímulo paternal: formas verbais e não verbais de estimulação à volta de determinada área;
- Participação paternal: o pai proporciona a ajuda directa ou indirecta na participação do filho numa determinada área;
- Facilitação paternal: os pais fazem esforços para parecer mais fácil a participação do filho numa área;
- Paterno modelado: o pai modela um modo de viver activo para o seu filho, promovendo a auto-eficácia e informando o filho daquilo que é mais importante e que tem mais valor (Mota e Sallis, 2002)

4- Saúde, Estilos de vida e prática desportiva

4. 1- Saúde e estilos de vida saudáveis

Segundo a Organização Mundial de Saúde, (World Health Organization - WHO, 1993), a saúde é *“um estado completo de bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença ou a enfermidade”*. Esta definição constitui uma declaração de princípios que aporta uma concepção integral de saúde, sobre a qual se compreendem a dimensão psicológica e social.

De acordo com o conceito de saúde como um direito fundamental, a carta de Ottawa (OMS, 1996), enfatiza alguns pré-requisitos para a saúde que incluem paz, meios económicos adequados, alimentação e abrigo, e um ecossistema estável e uso de meios sustentáveis.

O reconhecimento destes pré-requisitos realça as ligações entre as condições sociais e económicas, o envolvimento físico, os estilos de vida individuais e a saúde. Assim, quando se pretende melhorar a saúde, deve-se adoptar um estilo de vida saudável, quer através de hábitos alimentares e sociais correctos, quer mantendo uma vida activa.

As mudanças no estilo de vida verificadas nos últimos anos têm favorecido o aumento de combinações de risco para a saúde, sendo a obesidade predominante e considerada uma das principais ameaças do mundo industrializado. Além disso, a crescente e alarmante prevalência das doenças relacionadas com a obesidade surgem em

todas as faixas etárias, inclusive em países em desenvolvimento. (OMS, 2002). A prática regular de uma actividade desportiva pode prevenir ou reduzir a obesidade. O aumento do gasto calórico, somado a hábitos alimentares saudáveis, pode representar a manutenção ou a perda de peso (Andersen *et al.*, 1999).

Os estilos de vida sedentários constituem, pois, um dos maiores problemas de saúde pública com o qual as sociedades ocidentais se debatem. O sedentarismo, contribui para a ocorrência de doenças crónicas, mortes prematuras e invalidez, o que leva a graves custos económicos e sociais.

Tem-se verificado em vários estudos internacionais, uma tendência cada vez maior a adopção de padrões comportamentais hipocinéticos, ou seja, a maior parte dos das crianças e adolescentes é dispendido a ver televisão, brincar com computadores ou a ouvir música, além da modificação dos hábitos alimentares, evidenciando que, a quantidade de tempo que as crianças passam dispõem em actividades sedentárias está associado ao aumento progressivo da inactividade física (WHO, 2004).

Os estilos de vida e a saúde estão intimamente ligados, sendo os factores ambientais, os hábitos alimentares, o hábito de fumar, o uso e abuso de álcool e drogas, influenciadores de um desenvolvimento integral harmonioso e saudável, levando a afectar grandemente a saúde. A aquisição e sedimentação de muitos dos comportamentos e hábitos, nem sempre os mais salutar, determinantes para a saúde na idade adulta, ocorrem durante a infância e na adolescência.

A juventude é o reflexo da sociedade em que se insere, culturalmente heterogénea, marcada pela discriminação, pelas desigualdades económicas e sociais, pela existência de sistemas culturais diferenciados e hierarquizados. É a partir destas mudanças que se começa a fazer sentir o grave problema da saúde com que, actualmente, o mundo se debate.

Os grandes desafios da saúde pública actual, dizem respeito aos comportamentos individuais e colectivos como o alcoolismo, o tabagismo, o sedentarismo, etc..

A maior causa da mortalidade tornou-se, deste modo, relacionada com o estilo de vida. Neste aspecto, embora não existam evidências definitivas acerca das causas-efeitos da relação entre um aumento da actividade física habitual e os benefícios esperados para a saúde, há, pelo menos, um conjunto de informações suficientemente importantes para admitir que estilos de vida activos, em conjugação com outros comportamentos positivos podem ser benéficos para a saúde (Haskell e col., 1985; Pate *et al.*, 1995, *apud* Mota, 1997).



Estilos de vida referem-se ao conjunto dos comportamentos e hábitos que podem afectar a saúde do indivíduo, tais como o tabagismo, a alimentação, a actividade física regular (Bouchard, 1995; Matos *et al.*, 2001; Piéron, 1998). Estes padrões de comportamentos são frequentemente interpretados e testados em situações sociais e, por conseguinte, não são fixos, mas sujeitos a alterações, podendo ter um efeito profundo na saúde do indivíduo e na saúde dos outros.

De referir que, de acordo com Mendonza *et al.*, (1990), *apud* Matos, Simões, Canha, e Fonseca (2000), alguns dos factores determinantes dos estilos de vida são:

- Factores individuais (atitudes, interesses, informação, educação);
- Factores de envolvimento (grupo familiar, grupo social, ambiente de trabalho ou escola, comunidade onde vive);
- Factores mais sistémicos do envolvimento (sistema social, instituições, cultura, regime político);
- Factores relacionados com características do nicho ecológico e geográfico

As pessoas mais activas estão mais predispostas a assumirem comportamentos saudáveis como o não consumo de tabaco (Blair; Jacobs & Powell, 1985) e a um menor consumo de drogas e álcool (Vidmar, 1992).

Shephard (1994) refere três tipos de comportamentos que favorecem a saúde: uma alimentação correcta, uma actividade física realizada com frequência, intensidade e duração adequadas e pausas de descanso regular (período de sono entre sete a oito horas por noite). Entre aqueles hábitos que considera negativos destaca, principalmente, o consumo do tabaco e do álcool em quantidades excessivas e o consumo de outras drogas nocivas. Matos e Sardinha (1999) numa perspectiva da educação para a saúde consideram a prática de actividades físicas como um comportamento de saúde, similar a outros (cuidados de saúde primários, alimentação, prevenção de consumos, prevenção de comportamentos de risco¹⁸).

4.2- Promoção e comportamentos de saúde

A promoção da saúde é um conceito multidisciplinar de que têm sido produzidas inúmeras definições (Breslow, 1987; Goodstadt *et al.*, 1987; Kaplan, 1984; Noack, 1987).

¹⁸ Comportamentos de risco, são formas específicas de comportamentos associados com o aumento da susceptibilidade a uma doença específica ou à “doença-saúde” (WHO, 1986).

A definição adoptada na carta de Ottawa, em 1986, e que tem sido utilizada, é a seguinte: é o processo que visa permitir às pessoas aumentar o controlo sobre os determinantes da sua saúde e assim melhorar a sua saúde e qualidade de vida. Esta qualidade de vida é, neste contexto, a percepção por parte dos indivíduos de que (1) participam na gestão das suas vidas e da sua saúde, (2) as suas necessidades estão a ser satisfeitas e (3) não lhes estão a ser negadas oportunidades de alcançar felicidade e satisfação, não obstante o estado físico de saúde, ou condições sociais e económicas. A participação dos indivíduos é essencial neste processo (WHO, 1986).

Os comportamentos de saúde foram definidos como “acções praticadas por indivíduos que se percebem como saudáveis, com o objectivo de prevenir o surgimento de mal-estar ou doença” (Kasl e Cobb, 1966 cit. por Conner & Norman, 1996, supracit. por Matos 1999), ou ainda um conceito mais amplo de uma “qualquer actividade desenvolvida por um indivíduo, indiferente do seu estado de saúde actual ou percebido, com o objectivo de promover, proteger ou manter a saúde, quer ou não esse comportamento seja objectivamente eficiente para o fim. (WHO, 1998, cit. por Nutbeam, 1998).

Como vimos os comportamentos de saúde não só englobam acções de prevenção como no primeiro caso, mas também de promoção da saúde. É possível argumentar que quase todos os comportamentos ou actividades de um indivíduo têm impacto no estado de saúde. É útil distinguir entre comportamentos que são prejudiciais para a saúde (comportamentos de risco) e os que são adoptados propositadamente para promover ou proteger a saúde.

Matarazzo (1984, cit. por Ogden, 1999) definiu os comportamentos de saúde em termos de:

- Hábitos prejudiciais para a saúde – “comportamentos patogénicos”, como fumar, fazer uma alimentação rica em gorduras, beber grandes quantidades de álcool;
- Comportamentos de protecção da saúde – “comportamentos imunogénicos”, tais como lavar os dentes, usar o cinto de segurança, praticar actividade física, procurar a informação relacionada com a saúde, realizar *check-ups* regulares, dormir um número adequado de horas por noite.

Tal como o comportamento em geral, os comportamentos de saúde poderão ser influenciados por atitudes, hábitos, valores, sentimentos, crenças e, até mesmo, por modas, que caracterizam e definem o estilo de vida de cada pessoa, o qual é, em grande parte, responsável pelo sentimento de bem-estar bio-psicossocial do indivíduo.

Promover a saúde tem a ver com tomar medidas no dia-a-dia. Estas medidas para além de serem participadas e concretizáveis, têm ainda, cada vez mais, de tornar a adopção de estilos de vida saudáveis, numa opção fácil e prestigiante do ponto de vista do reconhecimento social. Este facto é sobretudo importante na adolescência, onde por vezes a adopção de estilos de vida saudáveis é vista como “cinzenta, aborrecida, desprestigiante e desinteressante”, ao passo que os consumos de substâncias, as velocidades, não usar cinto de segurança, envolver-se em lutas, não usar capacete, por exemplo, e em geral “transgredir”, são vistos como excitantes e fonte de prestígio social. É, pois, preciso reduzir as barreiras físicas, económicas e culturais que dificultam estas escolhas. É também necessário incluir o indivíduo como parte deste processo de controlo e responsabilização individual sobre a saúde e a saúde da comunidade (Calmeiro e Matos, 2004).

De acordo com Calmeiro e Matos (2004), o estudo, de como os comportamentos e estilos de vida ligados à saúde e ao risco aparecem e se estabelecem na infância e adolescência, tem que ter em conta os cenários mais relevantes da vida destes jovens: a família, a escola e o grupo de pares. Efectivamente, muitos factores ligados à protecção e ao risco na área da saúde, tiveram a sua génese na infância e na adolescência, fruto de uma aprendizagem social, de uma experimentação ou de uma adesão a um grupo de pertença, que se tornou alternativa. Assim, numa perspectiva de promoção e educação para a saúde, os jovens são um importante alvo, sendo de prever acções específicas para cenários específicos. Por outro lado, estes jovens enquadrados no sistema de ensino regular tornam-se mais acessíveis a programas que os apoiem nas suas escolhas relacionadas com a sua saúde e estilos de vida saudáveis.

4.3- Saúde e Desporto

4.3.1- Evidencias sobre a importância da prática desportiva para a promoção da saúde dos adolescentes

Para Colli (1994), o adolescente já não é considerado uma criança pela sociedade, porém também não lhe é conferido o *status* de adulto. É a época em que ele se liberta da família, (da socialização primária que ocorre no seio familiar), para atingir a



independência pessoal. É a época em que os adolescentes procuram estabelecer e reforçar relações com os pares sendo esses relacionamentos marcados pela afectividade, pela similaridade da condição, procurando, juntos, definições de novos referenciais de comportamento e identidade.

Do ponto de vista de Gutin e Barbeau (2002), a reduzida actividade física na adolescência é uma fonte potencial de desequilíbrio de energia, prejudicando o balanço energético causando variações nas reservas de energia principalmente quando o consumo supera o gasto energético resultando num ganho de peso, determinante da obesidade, e não é difícil de verificar que as principais alterações desta variável no estilo de vida têm ocorrido entre os jovens, ao longo das últimas décadas (Seidell, 2002).

A importância de um estilo de vida activo, na prevenção de doenças cardíacas e do sistema ósseo parece estar bem esclarecido. Alguns estudos, tem mostrado que os efeitos benéficos da actividade física e desportiva ajudam a prevenir o desenvolvimento das doenças do coração e que maiores níveis de actividade representam melhores condições do sistema ósseo. A osteoporose está associada com a actividade física, visto que a densidade óssea está directamente associada com o nível de actividade física (Greendale et al, 1995)

Evidências epidemiológicas relatadas pelo Departamento of Health and Human Services (2000), destacam dois aspectos positivos: o primeiro refere-se aos benefícios físicos e psicológicos agudos inerentes à actividade física entre as crianças e os adolescentes e o segundo retrata a associação de comportamentos activos (prática regular de actividade física) entre a infância e a idade adulta, revelando que as crianças activas são as que tem maior probabilidade de vir a ser fisicamente activas quando adultos. Na adopção de comportamentos saudáveis neste período há a tendência desses hábitos serem levados até á idade adulta, interferindo decisivamente na qualidade de vida. Sendo um dos objectivos, da promoção da actividade física aumentar a probabilidade dos jovens adoptarem um estilo de vida activo e o manterem, em adultos, será evidente, a necessidade de proporcionar práticas que tenham a justa medida de prazer e de divertimento, de desafio e de confronto, de esforço e de movimento, de formalização e de padronização em conformidade com a situação concreta que mais interesse ao grupo-alvo, tendo em conta as suas necessidades, preferências e possibilidades (Correia, 1997).



As crianças, que são o reflexo dos pais, e da sociedade em que vivem, necessitam de desenvolver comportamentos saudáveis e os pais estão na melhor posição para os ensinar a adquirir esses comportamentos.

4.3.2- Benefícios e prejuízos de uma vida fisicamente activa

Segundo Matos e Sardinha (1999), a actividade física parece estar relacionada com a melhoria da qualidade de vida associada à saúde, através do bem-estar psicológico e através da melhoria da disponibilidade física.

Dubbert (2002), citado por Matos e col. (2003), refere que o exercício físico e a actividade física, embora conceitos distintos, estão associados à concepção de saúde e bem-estar físico e psicológico.

A adopção de condutas saudáveis por parte dos adolescentes, como a prática de actividade física, tem uma associação negativa com as condutas não saudáveis (consumo de álcool, tabaco e drogas).

Torres e Gaya (2001), em relação a jovens atletas de futsal, concluem que não possuem hábitos de consumir bebidas alcoólicas, tabaco ou medicamentos. Também Queirós (2003) chegou à conclusão de que a actividade física se associa negativamente à adopção de hábitos de consumo de álcool e tabaco.

Tomás e Atienza (2002) afirmam que a maioria das investigações apontam para que os jovens que praticam actividade física experimentam menos o tabaco, apresentando uma percentagem inferior de actuais fumadores do que os não praticantes; estes dados são exclusivos do sexo masculino. No sexo feminino não se encontraram diferenças significativas.

Ogden (1999) distingue dois tipos de benefícios: físicos e psicológicos. Nos primeiros refere a longevidade, cujos efeitos estão relacionados com a redução da tensão arterial, a redução do peso e da obesidade, redução da diabetes, protecção contra a osteoporose e o enfraquecimento ósseo e redução da doença das coronárias. Como benefícios psicológicos, podemos referir a possível melhoria do bem-estar psicológico, relacionado com depressões, ansiedade, resposta ao stress, auto-estima e autoconfiança.

Smith e Jacobson (1989), citados por Ogden (1999), resumem os benefícios físicos numa melhoria da função cardiovascular, num aumento do tamanho e força dos músculos e ligamentos, de forma a manter a postura, prevenindo a instabilidade das

articulações e as dores de costas, numa melhoria no esforço do trabalho e numa mudança da constituição do corpo.

Wang (*et al.* 2005b), verificaram num estudo empírico que muitas das crianças nas escolas tinham poucos conhecimentos acerca dos benefícios da actividade física sobre a saúde, um ano depois desta intervenção puderam constatar que as crianças não só tinham melhorado os seus conhecimentos e a sua atitude para com a saúde, mas também melhoraram os seus níveis de actividade física.

Hoje em dia, não contabilizando o desporto profissional, distinguimos como principais objectivos da procura da prática do exercício físico, a redução do peso, a prevenção ou reabilitação, física ou psíquica, da doença, o aumento da capacidade de esforço, a ocupação de tempos livres e as actividades de lazer (Costa, 1991).

Na opinião de Gomes (1996), nos dias de hoje, parece incontestável o contributo da actividade física regular na promoção de um estilo de vida activo e na criação de hábitos de exercício.

No domínio social não parece existir nenhuma outra actividade que garanta e encoraje tanto as interacções sociais como as actividades físicas (Guardiã, 1992).

Marivoet (1997) refere, que o conhecimento científico tem vindo a reforçar o papel educativo das actividades físicas e desportivas, constituindo-se como um espaço que transmite valores de lealdade e respeito pelas regras instituídas, diminuindo a agressividade e contribuindo para a inibição de comportamentos violentos.

Outros autores têm uma visão um pouco diferente dos benefícios da actividade física, muito embora estejam sempre relacionados e muitas vezes sejam os mesmos. Por exemplo, Nunes (1999) aborda melhorias nos aspectos cardiovasculares, no aparelho locomotor, no aparelho respiratório e no sistema nervoso, fazendo uma breve alusão aos benefícios psicológicos. Quanto aos riscos, o autor citado, salienta a importância da adopção da actividade física às características individuais do praticante. A actividade física, realizada de uma forma correcta e ponderada é um factor de desenvolvimento biopsicológico do indivíduo.

As situações de risco atribuídas à prática de actividade física em crianças e adolescentes, podem acontecer, sobretudo derivadas de imaturidade evolutiva.

Nunes (1999) define dois principais tipos de lesões: as músculo-esqueléticas e as cardiovasculares. As primeiras são originadas, na sua maioria, por sobrecarga das estruturas músculo-esqueléticas e articulares; quanto ao segundo tipo de lesão, deve-se ao facto de a actividade física pouco adequada poder vir a ter repercussões a nível



cardíaco, com hipertrofia do músculo cardíaco (principalmente em indivíduos jovens). Por outro lado, Corbin (1987) salienta que, continuar a forçar as crianças a realizar actividades onde não são bem sucedidas poderá promover melhoramentos temporários nas suas capacidades, mas eventualmente poderá não favorecer uma vida futura com exercício.

Na perspectiva de Gonçalves (1999), as actividades desportivas destinadas às crianças devem ser encaradas com seriedade pelos adultos e não vistas como uma actividade em que os adultos procurem satisfazer as suas próprias aspirações ou compensar frustrações vividas. Se as crianças praticam actividades desportivas de sua livre escolha, sentir-se-ão mais motivados e empenhadas, o que leva a uma maior aprendizagem dessas actividades desportivas (Pimentel, 1995).

4.4- Algumas variáveis dum estilo de vida saudável

Aspectos como a nutrição, o tabagismo, o alcoolismo e a actividade física, estão na base da definição de um estilo de vida saudável com efeitos positivos para a saúde que, não havendo preocupações na sua prevenção, poderão tornar-se factores ligados ao risco (Matos e col., 2000). Dos aspectos acima mencionados podemos referir que, se forem vistos de uma forma negativa, proporcionarão estilos de vida pouco saudáveis; caso contrário, podem considerar-se saudáveis.

4.4.1- Hábitos alimentares

Os hábitos alimentares, são condicionados desde os primeiros anos de vida, por influências, tanto interna como externamente, isto significa que existem factores que nos tornam vulneráveis a certas doenças, outros há, que podem ser influenciados pelo próprio indivíduo, além das condições ecológicas, também o estilo de vida, a estrutura social, as condições de trabalho e mesmo a religião e a cultura, interferem no modo como o homem se alimenta.

De entre alguns factores externos referidos, e que influenciam os hábitos alimentares destacam-se:

- Factores sócio-culturais relacionados com a cultura e tradição de cada região, assim se percebendo que, enquanto o minhoto come pão de milho, caldo verde e batatas, o alentejano utiliza essencialmente produtos derivados do trigo (pão, açordas, migas, etc. ...);

- O estilo de vida adoptado por cada família faz diversificar os produtos alimentares utilizados nas suas refeições;

- O custo económico e a disponibilidade de adquirir os produtos: no litoral, por exemplo, come-se mais peixe que no interior;

- A publicidade desenfreada, quer seja através dos *media* ou de outros meios, e ainda, o aspecto sugestivo que as embalagens apresentam.

Mas, a forma de reagir perante a alimentação, está dependente também das influências internas, determinadas por:

- Factores fisiológicos onde se inclui a fome que varia de indivíduo para indivíduo e as necessidades alimentares que variam de acordo com a idade, sexo, tamanho e ainda, com a actividade desenvolvida;

- Factores sensoriais (textura, cor, cheiro e sabor) que interferem no apetite;

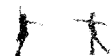
- Factores psicológicos relacionados com valores, crenças, hábitos, atitudes que dependem da família e do seu estilo de vida, mas também do auto-conceito de cada indivíduo, ou ainda, do sentimento de segurança ou insegurança.

Sabemos hoje, que os hábitos alimentares, ocupam um lugar de destaque na casa de inúmeras doenças que existem, e frequentemente os investigadores tem vindo a associar essas mesmas doenças a factores como a alimentação (com por exemplo, a valorização da carne, excesso de consumo de gorduras, sal, entre outros), o tabagismo, álcool e o sedentarismo, vindo-se portanto a assumir hábitos e comportamentos de saúde não saudáveis.

Os hábitos alimentares adquiridos durante a adolescência têm importantes repercussões no estado de saúde dos indivíduos, quer a curto prazo, nomeadamente ao nível do bem-estar físico e emocional (King, Wold, Tudor-Smith & Harel, 1996, *apud* Calmeiro e Matos, 2004).

Por outro lado, a auto-estima, os comentários dos outros sobre a alimentação, o peso e a forma do corpo, o perfeccionismo, o peso e a forma do corpo em criança, o peso e a forma do corpo dos pais e os conflitos entre familiares (nomeadamente os pais) são alguns dos factores de risco, citados na literatura em relação à imagem do corpo e que podem provocar doenças relacionadas com os distúrbios alimentares, algumas delas cada vez mais comuns na adolescência, como a obesidade, anorexia e bulimia, por exemplo

A nutrição, particularmente as gorduras saturadas, a fruta e a ingestão de vegetais, encontra-se relacionada com o risco de aparecimento de doenças crónicas, pelo que as



intervenções comportamentais baseadas numa mudança de dieta tornam-se importantes para reduzir este risco (Ammerman, Lindquist, Lohr & Hersey, 2002, *apud* Calmeiro e Matos, 2004).

Outro dos factores que pode ter influência nos hábitos alimentares, encontra-se relacionado com os estilos de vida. Num estudo de Nielsen, Siega-Riz e Popkin (2002, *apud* Calmeiro e Matos, 2004), com uma amostra de 16180 indivíduos, verificou-se que, quer os adolescentes, quer os jovens adultos estão cada vez mais a alimentar-se nos restaurantes e cadeias alimentares de “fast food” e menos em casa.

A alimentação saudável está aliada à forma racional de comer da qual fazem parte a variedade, o equilíbrio e a quantidade correcta de alimentos escolhidos de acordo com a sua qualidade nutricional e higiénica (Peres, 1991).

Nos atletas, a intensidade, duração e horário do esforço muscular e intelectual ao longo do dia determinam a distribuição das refeições e a sua importância nutricional, nomeadamente a sua riqueza em hidratos de carbono; a alimentação deve ser programada para promover as necessidades das actividades que se vão realizar a seguir e não para compensar o desgaste que elas possam ter provocado. (Peres, 1994).

Na opinião de Broums (1995), a dieta do desportista pode e deve ser racional e científica constituindo uma ajuda importante para a prática desportiva. Citando Williams o mesmo autor refere que “uma boa nutrição não fará que um atleta de fim-de-semana se torne num campeão olímpico, mas uma nutrição pobre poderá transformar um campeão olímpico num atleta de fim-de-semana”.

4.4.2- O consumo de tabaco

O consumo de tabaco tem vindo a ser identificado como o maior responsável pela mortalidade passível de ser evitado. Segundo a *American Cancer Society* (1986), estima-se que nos Estados Unidos da América, o número de mortes ultrapasse anualmente 320 mil, devido ao consumo de tabaco.

Na União Europeia, consumo de tabaco apresenta-se como o maior causador de mortes evitáveis. Calcula-se que seja responsável pela morte de 500 mil indivíduos por ano, ocupando o primeiro lugar entre o comportamento, possível de prevenir, resultando daí mais mortes por ano do que ocorrem devido à SIDA e acidentes de viação. Neste contexto, a OMS refere que aproximadamente 10 milhões de pessoas morrerão durante a década de 2020 – 2030, se não for invertida a tendência actual do consumo de tabaco.

Do consumo de tabaco resultam diversas enfermidades, tais como: cancro do pulmão, da bexiga, da laringe e do esófago, doenças cardiovasculares e pulmonares e certas doenças nervosas (Tager et al., 1985; Nunes, 1999).

É um facto amplamente aceite por fumadores e não fumadores que o fumo, por si só, tem sido identificado como a maior causa de mortalidade e morbilidade passível de ser prevenida (Stroebe e Stroebe, 1995).

Factores pessoais e factores sociais, uma vez mais, estão relacionados com a iniciação ao hábito de fumar dos adolescentes. Lima (1999) faz alusão ao papel destes factores no desenvolvimento do hábito de fumar.

Os adolescentes são uma faixa etária muito favorável ao início da dependência do tabaco. A curiosidade e a vontade de pertença a um grupo pode levar a experimentação, podendo conduzir à habituação (Afonso et al., 2000).

A adopção de condutas saudáveis por parte dos adolescentes, como a prática de actividade física e desportiva, tem uma associação negativa com as condutas não saudáveis, como o consumo de tabaco. Algumas pesquisas indicam que a actividade física e o hábito de fumar fazem uma combinação negativa, revelando que os adolescentes que participam ao mais alto nível, tem menos probabilidades de fumar, ou fumam menos (Abrams, et al, 1999).

Tomás e Atienza (2002) afirmam que a maioria das investigações apontam para que os jovens que praticam actividade física experimentam menos o tabaco, apresentando uma percentagem inferior de actuais fumadores do que os não praticantes; estes dados são exclusivos do sexo masculino. No sexo feminino não se encontraram diferenças significativas.

Torres e Gaya (2001), em relação a jovens atletas de futsal, concluem que não possuem hábitos de consumir bebidas alcoólicas, tabaco ou medicamentos. Também Queirós (2003) chegou à conclusão de que a actividade física se associa negativamente à adopção de hábitos de consumo de álcool e tabaco.

Num outro estudo, Aarnio (2003) refere que o consumo de tabaco se encontra associado negativamente com a actividade física e a persistência na sua prática até aos 16 anos, em ambos os sexos.

4.4.3- O consumo de álcool

Consumo de álcool e consequente abuso é, nos dias de hoje, reconhecido como um problema sério de saúde pública, principalmente quando, entre os jovens adolescentes, se verifica um aumento do consumo excessivo (Stroebe e Stroebe, 1995).

A nível biológico o consumo de álcool, acarreta problemas a nível digestivo, desequilíbrios nutritivos e problemas hepáticos. A nível psicológico, o consumo de álcool na adolescência está associado a problemas como a ansiedade, a depressão e a dependência. Segundo Carvalho (1996) o álcool é considerado uma substância psicotrópica, pois actua no sistema nervoso central provocando alterações no comportamento, além de poder originar dependência.

O álcool é muitas vezes visto como um acto social e socialmente aceite. Pela facilidade na sua aquisição e consumo, o torna uma substância pouco saudável para os adolescentes.

O excesso de consumo de álcool não está apenas negativamente associado a questões médicas; envolve também consequências sociais e psicológicas (Bennett e Murphy, 1999).

Feldman et al (1999), citados por Matos e col. (2000), apresentam o género, a etnicidade, o ano de escolaridade e os hábitos de beber dos pais e amigos como factores importantes nos comportamentos de consumo de álcool nos adolescentes.

Carvalho (1990), citado por Matos e col. (2000), referindo-se a vários estudos realizados sobre consumos, apresenta o álcool como a substância mais utilizada pelos adolescentes.

Dados da OMS mostram que o consumo de álcool tem aumentado em frequência e quantidade, diminuindo a idade de iniciação ao consumo (OMS, 1993, in Matos e col, 2000), revelando que cerca de 52% dos rapazes e 45% das raparigas com 15 anos consomem regularmente (todas as semanas) bebidas alcoólicas.

Segundo Lorente *et al.*, (2004), a participação desportiva a nível nacional e internacional, e a comparência em treinos mais de 6 vezes por semana, resultam na diminuição do consumo de álcool diário. Neste sentido, Arvers e Choquet (2003) verificaram que uma actividade desportiva moderada de 1 a 8 horas por semana é um factor protector contra o hábito regular de fumar

Num estudo, Queirós (2003) chegou à conclusão de que a actividade física se associa negativamente à adopção de hábitos de consumo de álcool.

No estudo de Aarnio (2003) em relação ao consumo de álcool, os dados apontam para o facto de a frequência de bebedores aumentar quando o nível de actividade física diminui, embora não seja visível a associação entre consumo de álcool e a persistência na prática de actividade física. Contudo, neste estudo a associação entre actividade física e álcool não é clara, o consumo desta substância poderá estar relacionado com factores de envolvimento, desenvolvimento, adolescência, entre outros.

4.4.4- Actividade física e desportiva e os estilos de vida saudáveis

A actividade física, tal como foi definida no início do nosso estudo, é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que se traduz num aumento de dispêndio de energia (Caspersen, Powell & Chirstenson, 1985)

Para Devis *et al* (1992, cit Delgado & Tercedor, 2002) este conceito, enquadrado no âmbito biológico, devia-se somar às características de experiência pessoal e prática sociocultural.

A actividade física não deve ser encarada apenas como a contracção de diversos grupos musculares, que contribui para o gasto metabólico do corpo, mas também como um meio de aprendizagens e obtenção de experiências Paffenbarger, Blair e Hyde (1993) referem que a actividade física tem uma influência directa na saúde dos indivíduos e na saúde das populações.

Segundo Bento (1998), há uma associação estreita entre desporto e saúde, não pela tradicional via dos conceitos de saúde e doença, mas também devido ao papel atribuído à prática desportiva na promoção de estilos de vida sadia. O homem sempre se voltou para o seu corpo, segundo a história; sempre procurou compreendê-lo, adaptá-lo, modificá-lo, torná-lo belo e eternizá-lo.

A actividade física assume nos nossos dias uma importância fulcral para a manutenção da nossa qualidade de vida (ACSM, 1999).

A actividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Actividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias prejudiciais à saúde.

O exercício físico regular fornece aos jovens inúmeros benefícios (físicos, mentais e sociais) para a saúde.

Os estudos mostram que:



- Nos adolescentes, quanto mais participarem em actividades físicas, menor será a probabilidade de virem a fumar;

- Nas crianças que são mais activas fisicamente verifica-se uma maior *performance* académica.

- Os jogos de equipa promovem de forma positiva a integração social e facilita o desenvolvimento das capacidades sociais dos adolescentes (Ministério da Saúde).

A actividade física pode beneficiar o adolescente de duas maneiras (Bañuelos, 1996; Sallis & Owen, 1999): primeiro, no presente do adolescente, pois permite o seu desenvolvimento harmonioso e saudável e segundo, no futuro do adolescente, salientando os efeitos a longo prazo que o exercício realizado nesta etapa da vida tem na saúde.

A generalização de programas recreativos e desportivos evitaria o crescimento de «padrões de vida sedentária» e diminuiria eventualmente as chamadas «doenças da civilização moderna» (Neto, 1994). O mesmo autor refere que considerando as características sedentárias da sociedade actual, a prática desportiva regular oferece imensos benefícios no desenvolvimento da criança, ao nível: do crescimento físico; das capacidades físico-motoras; da criação de novas amizades (cooperação); e da valorização da auto-estima. Neste sentido, a prevenção da saúde é um objectivo social que pode desenvolver-se através de práticas corporais generalizadas a todas as idades, desde que adaptadas ao seu nível de desenvolvimento (dificuldade), às suas expectativas e motivações.

Na opinião de Gomes (1996), nos dias de hoje, parece incontestável o contributo da actividade física regular na promoção de um estilo de vida activo e na criação de hábitos de exercício.

A preocupação com a inclusão da actividade física no estilo de vida baseia-se fundamentalmente nos pressupostos benefícios que esta tem para a saúde e, principalmente no facto de ser hoje reconhecido que a inactividade física é um factor de risco para um vasto leque de doenças (Matos & Sardinha, 1999; Matos, Carvalhosa & Diniz, 2001).

Mota (1998), afirma que o desenvolvimento equilibrado de um indivíduo nos domínios bio-psico-social pode ser alcançado através da prática de actividades recreativas e de lazer, especialmente a actividade física.

Costa (1997) verificou que a actividade física pode exercer alguma influência nos níveis de saúde, condição física e nos hábitos de vida dos alunos, afirmando contudo,

que esta influência ainda não é muito significativa devido à fraca regularidade da prática desportiva, ao tempo de actividade por treino/aula ou à formação dos treinadores.

Taylor, Baranowski e Young (1998, *apud* Calmeiro e Matos, 2004) assinalaram que a menor frequência das raparigas em actividades desportivas em clubes tem um peso significativo na sua maior inactividade, contribuindo para uma menor frequência do sexo feminino em actividades físicas intensas, bem como um menor número de actividades físicas praticadas por semana.

No que respeita à quantidade e frequência do exercício físico a praticar pelos adolescentes existem algumas dúvidas, por forma a promover a saúde (Blair & Meredity, 1994 cit Dinis, 1997). Cavill, Biddle & Sallis (2001) perspectivam uma recomendação geral, uma específica e uma subsidiária, no que concerne às recomendações de orientação de actividade física para a faixa etária dos 11 aos 21 anos:

- Todas as crianças e jovens devem participar em actividades físicas moderadas a intensas pelo menos uma hora por dia;
- As crianças mais sedentárias, devem participar em actividades físicas moderadas a intensas pelo menos 30 minutos diariamente.

Como recomendação subsidiária surge:

- Pelo menos duas vezes por semana, algumas daquelas actividades devem servir para apoiar e/ou manutenção da força muscular, da flexibilidade e promover o desenvolvimento da densidade óssea.

Contudo, Mota & Sallis (2002), referem que a problemática sobre a intensidade e frequência de actividade física e do exercício reporta-se também a outros níveis significativos de análise, o sexo e a idade.

De forma a constituir uma base para uma vida mais longa e saudável, recomenda-se uma prática de actividade física moderada e regular às crianças e adolescentes (Sallis, Zakarian, Hovell, Hofstetter, 1996).

Se bem que a actividade física regular permita a obtenção de benefícios para a saúde, existem características pessoais e contextuais que influenciam a sua adopção, entre elas assinalamos a percepção de auto-eficácia (Fletcher & Banasik, 2001), a existência de oportunidades para a prática na infância e adolescência (Rutten, et al., 2001), a motivação e a história de prática na infância (Sherwood & Jeffery, 2000), como factores importantes na adopção e manutenção de uma prática de actividade física regular.



Podemos então concluir que a Actividade Física é um comportamento dos estilos de vida que se relaciona positivamente com a saúde, assim os adolescentes devem adoptar um estilo de vida activo cumprindo as recomendações enunciadas anteriormente.

4.5- Factores que influenciam a prática regular – a Família

Tal como referido no primeiro capítulo, a família, é o primeiro agente de socialização e, é neste núcleo que se fazem as primeiras aprendizagens. Os membros da família determinam muitas vezes os factores contextuais que afectam o comportamento relacionado com a saúde, tal como a dieta e o exercício físico.

A participação da criança no desporto está totalmente dependente da decisão da família. Todos os pais querem o melhor para os seus filhos, e tentam durante a sua infância proporcionar-lhes vivências que os ajudem a construir a sua personalidade. A prática desportiva toma um lugar relevante neste contexto, pelas qualidades de comportamento que pode ensinar aos jovens.

A forma como esta experiência desportiva se pode tornar motivadora e com sucesso, é uma tarefa onde os pais, melhor do que ninguém, podem ter uma influência muito significativa. As exigências do mundo desportivo parecem, hoje em dia, contribuir para que o envolvimento dos jovens no desporto se inicie muito cedo, o que faz com tenham que ser os seus pais a tomar essa decisão.

Ao encaminhar os seus filhos para o desporto, é importante que os pais estejam alertados para todas estas realidades e que estejam dispostos a apoiar os seus filhos, não só encorajando-os e motivando-os para praticar desporto, mas principalmente mostrando-se disponíveis para aceitar todas as exigências que esta participação lhes vai acarretar. É necessário que os pais tenham consciência de que a ausência deste tipo de apoio, leva a muitas situações em que a criança se pode sentir desmotivada e até mesmo decidida a abandonar a prática desportiva (Gomes, 1995).

Segundo Almeida (2003) a forma como a família interage com os adolescentes influencia determinantemente os seus comportamentos, tanto a curto prazo (caracterizados por alguns comportamentos de divergência de opinião de gravidade variável) como a longo prazo (através da reprodução ou não de determinados comportamentos específicos que caracterizam uma determinada família).

Na perspectiva de Pereira, Neto e Smith (1997), um dos factores importantes que condicionam ou não a escolha das actividades de lazer está relacionado com o contexto

social e com as condições de vida nomeadamente a gestão do tempo escolar e familiar que determinam em grande parte as opções de tempos livres das crianças e jovens.

Os pais (em especial nalguns bairros) restringem cada vez mais o tempo em que as crianças estão na rua, devido à falta de locais seguros apropriados à prática de actividades físicas. Este tipo de restrição e outras de cariz semelhante podem predispor a criança para aprender e/ou consolidar métodos de inactividade (Taylor *et al*, 1994), por isso o apoio social, por parte da família, está fortemente relacionado com a actividade física regular do adolescente (*Centers for Disease Control and Prevention - CDCP*, 1999).

São vários os estudos que sugerem que os pais podem ter influência nos hábitos de actividade física e desportiva dos filhos, através dos seus próprios hábitos de actividade física (proporcionando modelos de comportamento activos), do encorajamento, desencorajamento, da pressão, da imposição de regras, da exercitação com os seus próprios filhos, providenciando o transporte dos filhos aos locais de actividade, ajuda económica, etc..

Matos *et al* (2002), salientam a importância da família na adopção, por parte do adolescente, de estilos de vida activos e saudáveis. O papel dos pais, relativamente à adesão e manutenção das práticas de actividade física, tem vindo a revelar-se fundamental (Neumark-Sztainer *et al*, 2003; Sallis *et al*, 2000) não só em termos de influência no tipo ou forma de desporto a praticar, mas também, em termos de suporte e facilitador de um ambiente que encoraje a actividade física, como o transporte, dinheiro para equipamento, etc. (Taylor, Baranowski & Sallis, 1994). Welk, Wood e Morss (2003), através de uma amostra de 994 crianças de três escolas básicas, confirmaram a importância desta influência que os pais podem exercer no comportamento físico activo dos seus filhos.

Para Delgado e Tercedor (2002) restam poucas dúvidas relativamente ao meio familiar, considerando que quanto maior for a actividade física realizada pelo núcleo familiar, maiores probabilidades existem de o filho a realizar, especialmente quando é a mãe a praticar.

Os pais são muitas vezes sugeridos como melhores agentes socializadores do que as mães, tendo as suas experiências anteriores ou presentes, e a sua atitude para com a actividade física e desportiva, uma influência significativa no envolvimento dos seus filhos em actividades físico/desportivas. Nesta perspectiva, a actividade física dos pais

influencia os filhos de ambos os sexos enquanto que a da mãe influencia a filha (Greendorfer e Lewko, 1978; Yang e col., 1996)

A respeito da especificidade da influência da mãe e do pai exercida nos filhos relativamente à participação em actividades físicas e desportivas, alguns estudos evidenciam a influência dos hábitos de actividade física da mãe, mas não do pai, na actividade física dos filhos de ambos os sexos (Mota *et al.*, 1999). Outros estudos têm evidenciado que a participação desportiva da família (pai e mãe) parece revelar-se um importante factor no que diz respeito ao envolvimento das raparigas, mas não dos rapazes, com as actividades desportivas (Colley et al., 1992).

Raudsepp e Viira (2000) referem que os rapazes são mais influenciados pelo níveis de actividade física do pai e irmãos, enquanto que, no caso da raparigas a influência é exercida por ambos (pais e irmãos) tanto em actividades de intensidade moderada como no total semanal de actividade física dos pais.

A relação entre mãe e filha participando em actividades físicas conjuntas foi aferida num estudo realizado por Ransdell, Taylor, Oakland, Schmidt, Moyer-Mileur, & Shultz (2003) onde se verificou que o abandono da actividade era baixo, a assiduidade às sessões era alta e que tanto mães e filhas melhoram significativamente a sua condição física.

Embora as evidências da literatura não sejam unânimes quanto à associação entre os hábitos da prática desportiva familiar (parental) e das crianças e jovens, existem porem dados suficientemente reveladores da importância do apoio parental em relação às escolhas de vida dos seus filhos. Este apoio à prática de uma actividade física e desportiva, traduz-se quer pelo encorajamento directo, quer, particularmente, pelo apoio material e disponibilidade pessoal para facilitar a acessibilidade a essas mesmas práticas (Mota e Sallis, 2002).

Na perspectiva de Pereira, Neto e Smith (1997), um dos factores importantes que condicionam ou não a escolha das actividades de lazer está relacionado com o contexto social e com as condições de vida nomeadamente a gestão do tempo escolar e familiar que determinam em grande parte as opções de tempos livres das crianças e jovens.

CAPITULO II – O Grupo Desportivo Diana, os atletas, os pais e os espaços de prática

1. Introdução

Esta pesquisa apresenta algumas características das investigações tipo – estudo de casos, comuns em investigação de natureza qualitativa e, que têm como propósito retratar um aspecto da realidade de forma mais aprofundada, possibilitando, posteriormente, estudos mais abrangentes. O estudo de caso, apresenta determinados atributos específicos como sejam: “o tomar por objecto um fenómeno contemporâneo situado no contexto da vida real; as fronteiras entre o fenómeno estudado e o contexto não estão nitidamente demarcadas e o investigador utiliza múltiplas fontes de dados” (Lessard-Hérbert et al, 1996) e, quando “o objectivo é aprofundar a descrição de determinada realidade delimitada, que os resultados atingidos possam permitir e formular hipóteses para o encaminhamento de outras pesquisas” (Triviños, 1995). Neste tipo de estudos, é eleita a observação directa e participante, como principal técnica de recolha de dados.

Não sendo possível estudar todos os sujeitos e acontecimentos de uma determinada realidade social quando se efectua uma investigação no terreno e tendo em consideração o tempo e a natureza da pesquisa, a nossa escolha recaiu no estudo de um grupo de pais que acompanham regularmente os filhos, atletas da Patinagem artística (categorias infantis, iniciados, cadetes, juvenis e juniores) do Grupo Desportivo Diana, captando assim os traços qualitativos dos sujeitos seleccionados (como as atitudes, motivos, representações...). Esta escolha teve em conta o facto de estarmos inseridos nesse grupo e nas categorias escolhidas, onde tínhamos um melhor relacionamento tanto com os atletas como com os pais, aliado ao facto, de nas categorias de atletas com menor idade, localizamos uma participação mais incisiva dos pais, pois são muitos os que vão a todos os treinos, competição e festivais da modalidade, não importando o dia e hora dos mesmos. Em especial, nos festivais de Patinagem artística, quanto menor a idade do atleta, mais público assiste.

Quando falamos de um *grupo*, numa organização, como foco de estudo, estamos a utilizar a palavra numa perspectiva sociológica, para nos referirmos a pessoas que interagem, que se identificam umas com as outras e que partilham expectativas em relação ao comportamento umas das outras, características comuns que “podem

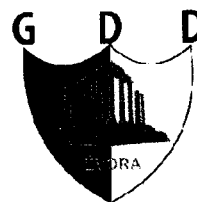
favorecer a amizade ou a coloquialidade, mas as pessoas que as partilham não formam obrigatoriamente, um grupo” (Bogdan e Biklen, 1994:91).

Neste estudo, a observação directa e participante, decorreu durante os meses de Setembro de 2009 a Março de 2010 do corrente ano, enquanto decorriam a respectivas provas organizadas pela Associação de Patinagem e festivais organizados pelos clubes.

Para a realização desta pesquisa, foi solicitada autorização ao responsável pela modalidade no Grupo Desportivo Diana.

Para melhor compreensão do trabalho efectuado, julga-se que seja importante descrever um pouco do historial do Grupo Desportivo Diana, descrever o espaço físico e os sujeitos envolvidos: os atletas da patinagem artística (Infantis, Iniciados, Cadetes, Infantis e Juniores), os seus familiares e o quadro funcional do clube para a Patinagem artística.

2 - O “Grupo Desportivo Diana”, o quadro funcional do clube para a Patinagem artística, os atletas e as respectivas famílias



2.1- Breve referência à história da instituição

O Grupo Desportivo Diana (GDD), vulgarmente conhecido como “Os Dianas de Évora”, é um clube desportivo multidisciplinar, fundado em 7 de Dezembro de 1958, e reconhecido como instituição de Utilidade Pública em 27 de Janeiro de 1997, através da publicação da respectiva certidão no Diário da Republica ao abrigo do Dec-Lei nº 460/77 de 7 de Novembro de 1997. Foram seus fundadores, Agostinho Braguês, Agripino Bonzinho, António Baptista, António Lobo, Heliodoro Dias, Jacinto Caetano, Joaquim Lobo, José Rolhas, José Silvestre, José Vermelho, Luís Alves, Orlando Caetano, Orlando Guerreiro e Plínio Fernandes.

A maioria dos Fundadores eram empregados da Somefe, empresa ligada à indústria do ferro, pelo que se pode afirmar que o Grupo nasceu no local onde exerciam a sua actividade profissional.

Na altura, tanto a escolha do nome como o equipamento mereceram larga discussão, a fim de evitar confusões e semelhanças com outras colectividades, bem como nomes de clubes estrangeiros tão em voga na Época.

Por isso no que diz respeito ao nome, um dia na hora de almoço e com o emblema desenhado na terra batida, um trabalhador da empresa, sem estar ligado à fundação do clube, emite a sua opinião dizendo que “Estão vocês para aí a discutir o nome de um clube estrangeiro, quando deviam aplicar um nome de Évora, que é bem melhor do que copiar qualquer nome estrangeiro!”.

Dado que o emblema contemplava o Templo Romano (vulgarmente conhecido por Templo de Diana) ficou aceite a sugestão e desde logo baptizado com o nome completo GRUPO DESPORTIVO DIANA.

Em 1970 o clube instalou-se na sua actual sede, sita na Rua da Alcárcova de Cima em pleno coração da cidade de Évora.

A sua acção não se tem limitado à prática desportiva, mas também à cultura e educação, como comprovam os acontecimentos realizados no ou pelo clube durante toda a sua existência.

No desporto, permitiu (e permite) o desenvolvimento da cultura física a milhares de atletas, através das diversas modalidades praticadas, que em nome do clube conquistaram vários títulos, comprovados pelos troféus expostos na sede do clube.

Na cultura, destacam-se a publicação anual do Boletim Informativo do Clube, cujo primeiro numero data de Dezembro de 1972; a organização das noites de fados nas instalações da sua sede; as festas de passagem de ano; os bailes; as festas populares em honra de Santo António; a participação nos vários desfiles de Carnaval, entre outras iniciativas.

Na educação, destacam-se entre outras iniciativas o ensino aos mais novos, a iniciação das modalidades de Xadrez, Patinagem e Atletismo, de acordo com os programas nacionais e distritais para o fomento da prática desportiva.

Actualmente, no clube são praticadas as seguintes modalidades desportivas nos vários escalões etários:

No sector masculino – Hóquei em Patins (escalão juvenil)

No sector masculino e feminino – Patinagem Artística, Atletismo e Xadrez

Nas modalidades de Hóquei em Patins e Patinagem Artística, o Grupo Desportivo Diana, encontra-se filiado na Associação de Patinagem do Alentejo, com sede em Beja, instituição que organiza as competições de âmbito distrital.

2.2- O quadro funcional do clube para a patinagem artística

Em 1996 foi formada a Secção de Patinagem artística do Clube, ano que coincidiu com a realização do primeiro Festival de Patinagem Artística em Évora, evento que decorreu nas instalações¹⁹ da Cooperativa de Habitação Giraldo Sem Pavor, uma vez que o clube não dispunha (nem dispõe) de espaço próprio para a prática da modalidade. Nesse evento, os participantes tinham idades compreendidas entre os 4 e os 19 anos.

Na presente época desportiva (2009/2010), a organização da Secção de Patinagem Artística do Grupo Desportivo Diana, conta com seis colaboradores, sendo três deles, Seccionistas²⁰, que coordenam toda a actividade da Secção e três Delegados²¹. É de realçar o facto de que, alguns atletas com mais anos de prática da modalidade, apoiam a secção no aspecto Técnico e de Ajuizamento, uma vez que são possuidores de Cursos de Treinadores de Nível I e de Juízes e Cronometristas da modalidade.

Esta organização assenta sobretudo no voluntariado dos seus dirigentes, pagando apenas as despesas de deslocação aos técnicos da modalidade. Aos atletas apenas é sugerido que sejam associados do clube, pagando por isso uma quota mensal de 1 euro.

2.3- Os atletas da Patinagem Artística (escalões Iniciados; Cadetes: Juvenis e Juniores)



Figura 1 – Alguns atletas da Patinagem artística do Grupo Desportivo Diana

¹⁹ Um Polidesportivo descoberto com o piso em cimento.

²⁰ Representam a Direcção do Clube e respondem perante ela.

²¹ Em representação dos Seccionistas, sobretudo em competição e festivais de Patinagem.

Os atletas cujos pais integram este estudo estão inscritos na modalidade de Patinagem Artística no Grupo Desportivo Diana, nas categorias de Infantis, Iniciados, Cadetes, Juvenis e Juniores que participaram nas competições organizadas pela Associação de Patinagem do Alentejo.

Na presente época desportiva (2009/2010), estão inscritos 39 atletas, agrupados por faixa etária:

- Infantis (8 a 10 anos) – 14 atletas;
- Iniciados (11 e 12 anos) – 9 atletas;
- Cadetes (13 e 14 anos) – 9 atletas;
- Juvenis (15 e 16 anos) – 4 atletas;
- Juniores (17 e 18 anos) – 3 atletas.

As categorias Infantis, Iniciados, Cadetes, Juvenis e Juniores, foram as escolhidas, por serem os grupos em que possuíamos um melhor relacionamento com os pais e com os atletas e também, porque é nestas categorias que localizamos uma participação mais incisiva dos pais.

2.4- Os espaços de prática

Não dispondo o clube de espaços próprios para a prática da modalidade, recorre ao aluguer de pavilhões gimnodesportivos (sobretudo cobertos) junto das escolas sedeadas na cidade de Évora e cuja gestão está a cargo da Câmara Municipal de Évora. O espaço regularmente utilizado é o pavilhão da Escola EB1/JI da Malagueira em Évora, cujas características (principalmente o piso) estão adequadas para a modalidade.



Figura 2- Exterior do pavilhão gimnodesportivo da EB1/JI da Malagueira em Évora



Figura 3 – Pavilhão gimnodesportivo da EB1/JI da Malagueira em Évora (interior)

O espaço para a prática da Patinagem (artística e Hóquei em patins) é o pavilhão gimnodesportivo da Escola EB1/JI da Malagueira, com a gestão a cargo da Câmara Municipal de Évora. A cedência do pavilhão ocorre após o horário escolar. O Grupo Desportivo Diana, paga pelo aluguer do pavilhão, um determinado valor mensal, consoante o numero de horas extras efectuadas pelo funcionário responsável pela sua manutenção, que está sempre presente aquando do inicio e fim dos treinos e em dias de competição.

Os treinos dos atletas decorrem três vezes por semana, às segundas, quartas e sextas-feiras com duração aproximada de 1h30min, para todas as categorias.

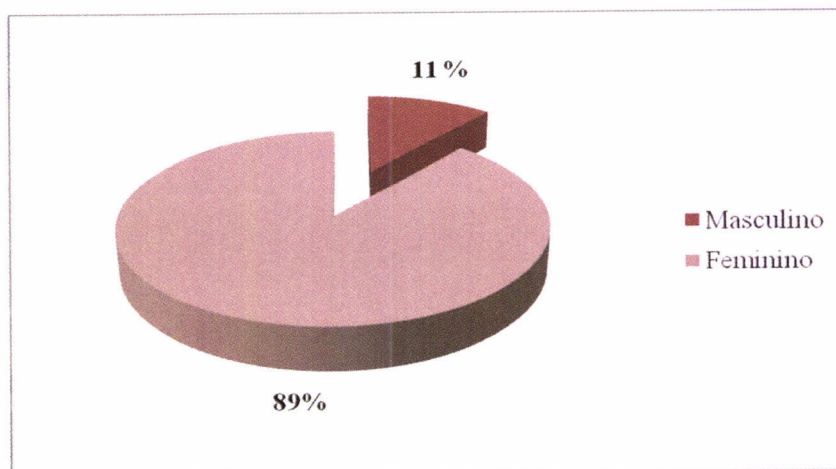
A competição entre clubes decorre habitualmente ao fim-de-semana, para todos as categorias.

2.5- Caracterização sócio-demográfica das famílias objecto de estudo

Os dados abaixo indicados sobre a amostra (n=27) dos pais dos atletas, foram extraídos do questionário (anexo I), e dizem respeito ao sexo, idade, estado civil e ultima profissão por categorias.

a) De acordo com o gráfico 1, no que respeita ao sexo dos pais inquiridos, 89% (n=24) são do sexo feminino e 11% (n=3) são do sexo masculino, verificando-se que percentagem por sexos, coincide com a percentagem dos atletas inscritos na modalidade, ou seja 90% do sexo feminino e 10% do sexo masculino.

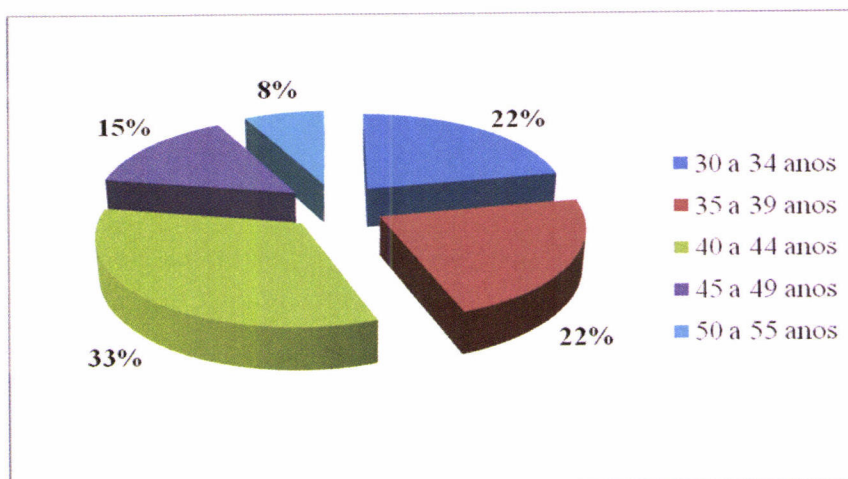
Gráfico 1 – Sexo dos pais inquiridos



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

b) Em relação à idade dos inquiridos por categorias (gráfico 2), 33% (n=9) tem entre 40 a 44 anos, 22% (n=6) entre 30 a 34 anos, 22% (n=6) entre 35 e 39 anos, 15% (n=4) entre 45 e 49 anos e 8% (n=2) entre 50 a 55 anos.

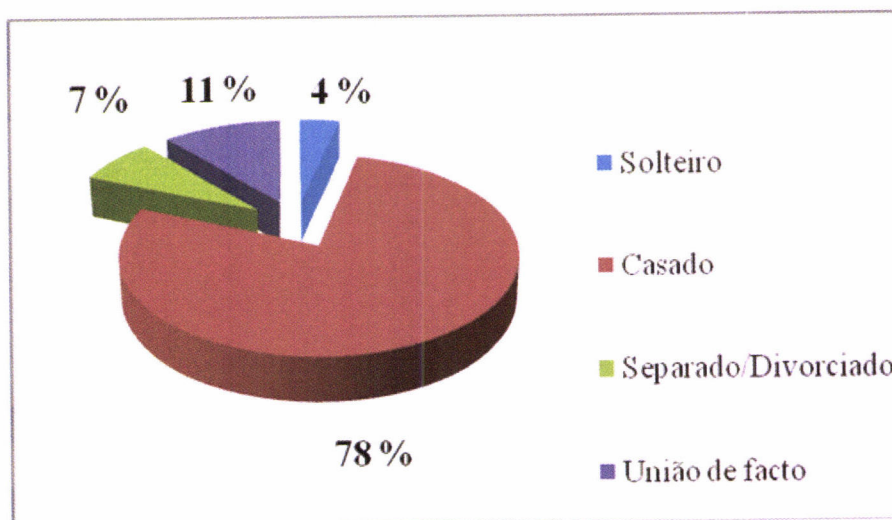
Gráfico 2 – Idade dos inquiridos



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

c) Em relação ao estado civil dos inquiridos (gráfico 3), verifica-se que a maioria, 78% (n=21) é casada, 11% (n=3) vivem em regime de união de facto, 7% (n=2) são separados ou divorciados e apenas 4% (n=1) encontram-se solteiros.

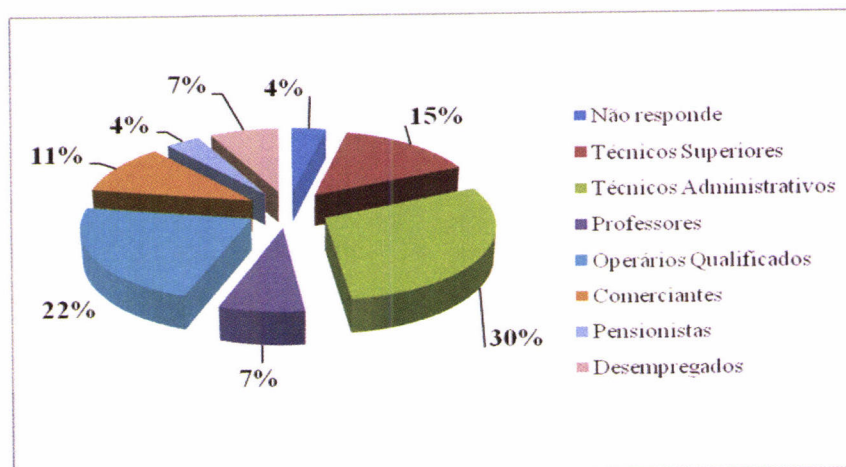
Gráfico 3 – Estado civil dos inquiridos



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

c) Quanto à última profissão dos pais por categorias (gráfico 4), 30 % (n=8) pertencem aos Profissionais Técnicos Administrativos, 22% (n=6) ao Operariado Qualificado, 15% (n=4) aos Profissionais Técnicos superiores, 11% (n=3) aos Comerciantes, 7% (n=2) aos Professores e 4% (n=1) aos pensionistas, 7% (n=2) respondeu encontrar-se desempregado e um dos inquiridos (4%) optou por não responder.

Gráfico 4 – Última profissão dos pais inquiridos



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

CAPITULO III - Procedimentos metodológicos

*A escolha de um método não é nunca independente
da concepção que o sociólogo faz da sociologia e da sociedade.
(Dominique Schnapper)*

1- Descrição geral dos procedimentos

Propomo-nos, neste capítulo, apresentar os procedimentos metodológicos que foram utilizados no desenvolvimento desta pesquisa. Esclarecemos a metodologia²² e as técnicas²³ de investigação que foram utilizadas, escolhidas em função das características da população, o tipo de fenómeno estudado e a familiaridade do investigador com o objecto de estudo.

A nossa apresentação inicia-se com a definição do objecto de estudo, o porquê da escolha da metodologia qualitativa, a população e a amostra estudada, as técnicas utilizadas na recolha dos dados, com ênfase no inquérito por questionário.

2- Definição do objecto de estudo

Uma vez que os objectivos gerais deste trabalho são “compreender de que forma as famílias percebem a relação da prática desportiva com a vivência de estilos de vida saudáveis e caracterizar os comportamentos familiares promotores de um estilo de vida saudável para os descendentes, atletas de competição”, na procura de definir com maior precisão *o quê* da investigação, aquilo que se pretende ver esclarecido, ou seja, o nosso objecto de estudo, respeita às relações de interacção das dinâmicas familiares com comportamentos promotores de estilos de vida ditos saudáveis através da prática desportiva formal dos descendentes.

3- A escolha da metodologia

Tal como acontece nas mais diversas áreas científicas, também nas ciências sociais, e dentro destas, quando nos referimos em concreto à metodologia aplicada aos trabalhos de investigação, não existem métodos e técnicas exclusivas. A pesquisa qualitativa não é superior à quantitativa, nem o contrário é verdade. Como tal, resta ao

²² Ao termo Metodologia referimo-nos “à organização critica das partes da investigação” (Almeida e Pinto, 1976: 84).

²³ Consideramos as técnicas como “conjuntos de procedimentos bem definidos e transmissíveis, destinados a produzir certos resultados na recolha e tratamento da informação requerida pela actividade de pesquisa” (Almeida e Pinto, 1976: 78)

investigador, optar pelos métodos e técnicas que considere mais adequados às diferentes situações, desde que fundamente a sua escolha em critérios científicos, tendo em vista a natureza do estudo, os objectivos propostos, bem como a profundidade que pretenda alcançar na análise dos resultados.

Em função dos objectivos do estudo, das características da população em análise (designadamente o facto de ser de reduzida dimensão), e quando estão em análise a interpretação, a descrição e a compreensão dos fenómenos, esta investigação pressupõe uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória.

Qualitativa, porque tentamos analisar os dados em toda a sua riqueza de pormenores, o fenómeno em análise permite um estudo intensivo, em profundidade e global, de forma a que se adquira uma compreensão mais próxima da realidade e porque permite a descrição e a compreensão interpretativa na recolha e análise dos dados dos actores intervenientes, na medida em que “integram acontecimentos, eventos implícitos e verbalizados: percepções, representações, opiniões, discursos, gestos, práticas, experiências”, (Lessard *et al*, 1996). O ambiente natural é a fonte directa para a recolha dos dados e o investigador é o instrumento-chave.

A interpretação dos fenómenos e a atribuição de significados são acções básicas no processo de pesquisa qualitativa, não sendo primordial o uso de métodos e técnicas estatísticas.

Ora, pelas suas características, a abordagem qualitativa, não tem a pretensão de atingir conclusões finais sobre o tema mas, principalmente, apontar para problemas e questões que possam vir a ser consideradas em situações semelhantes e aprofundadas em estudos subsequentes.

Já do ponto de vista dos seus objectivos, esta investigação pode ser identificada como exploratória (Gil, 1996), pois visa proporcionar maior familiaridade com o problema, com vista a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Envolve levantamento bibliográfico e entrevistas a pessoas que tenham tido experiências práticas com o problema pesquisado, e descritivo porque segundo Fortin “os estudos exploratórios e descritivos de fenómenos visam a determinação de factores e a sua descrição numa dada situação” (Fortin, 1999) e, porque “o investigador deve ir além de descrições quantitativas e/ou qualitativas tentando conceituar as inter-relações entre os fenómenos observados. Isto significa que o investigador deve tentar arranjar as suas observações num quadro de referência teórico ou hipotético.” (Tripodi *et al.*, 1975: 64).

4- População e Amostra

4.1- População

População ou universo “é o conjunto de elementos abrangidos por uma mesma definição. Esses elementos têm, obviamente, uma ou mais características comuns a todos eles, características que os diferenciam de outros conjuntos de elementos...” (Carmo e Ferreira, 1998:191).

Fortin (1996:203) diferencia entre população-alvo e população acessível: “... é constituída pelos elementos que satisfazem os critérios de selecção definidos antecipadamente e para os quais o investigador deseja fazer generalizações. A população acessível, que deve ser representativa da população-alvo, é constituída pela porção da população-alvo que é acessível ao investigador...”, uma outra ocorrência que pode acontecer na escolha da população a estudar, já que:

“... muito frequentemente, o investigador que se interessa por uma população em particular pode ser levado a ter de inquirir uma outra população, para poder dispor de um termo de comparação. Se, por exemplo, o seu trabalho visar os jovens, ser-lhe-á talvez necessário igualmente uma população mais velha, para poder determinar sem ambiguidade o que, nas respostas dadas pelos jovens, lhes é realmente específico...” Matalon (2001:26).

No presente estudo, a população-alvo do estudo foi constituída pelos pais dos atletas com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos, federados na modalidade de Patinagem artística na época de 2009/10, pertencentes ao Grupo Desportivo Diana, sediado na Rua Alcárcova de Cima, 5, na cidade de Évora. A escolha da faixa etária dos filhos justifica-se por ser a idade (11 aos 17) em que a motivação dos jovens para o desporto e a perspectiva de continuidade numa modalidade, em particular em fases sensíveis do desenvolvimento das crianças e jovens, depende muito do apoio e acompanhamento dos pais (Garcia-Ferrando, et al, 2002; Marivoet, 1997).

4.2- A Amostra

Em ciência, a amostra é o conjunto de elementos sobre os quais se recolheram efectivamente dados (Albarello et al, 1997: 57). Constituir uma amostra implica um processo de selecção denominado amostragem (Carmo e Ferreira, 1998:191), ou seja, realizar uma “operação que consiste em retirar um certo número de elementos (isto é, uma amostra) de um conjunto de elementos que se pretende observar ou tratar (população). (Albarello *et al*, 1997: 57).



Deste modo, em relação à delimitação da amostra, a distinção entre população-alvo e população-acessível revela-se de pormenor que confere clareza a este processo. Embora a nossa população-alvo seja por um lado os familiares dos 39 jovens atletas, não estará toda ela acessível ao nosso estudo, devendo-se este facto, às faltas, que por diversos motivos, os atletas dão principalmente nos treinos e por vezes em competição com equipas adversárias, por outro lado os afazeres profissionais dos pais nem sempre lhes permitem disponibilidade de tempo para estarem presentes, e por fim, é importante referir a limitação do espaço temporal em que decorre esta investigação. Deste modo, a população-acessível, compreende, os pais dos atletas do clube (na faixa etária entre os 11 e os 17 anos de idade) federados na modalidade de Patinagem artística no Grupo Desportivo Diana²⁴, que durante os meses em que decorreu a recolha dos dados acompanharam regularmente os filhos, tendo como base os seguintes critérios: a presença pelo menos duas vezes durante a semana nos treinos e, em competição ao fim-de-semana (habitualmente, uma vez por mês), entre os meses de Setembro de 2009 a Março do corrente ano.

A amostra que se retirou dessa população foi não probabilística e intencional. Dizemos intencional porque foi composta de elementos seleccionados deliberadamente pelo investigador, geralmente porque este considera que possuem as características que são típicas ou representativas da população (Vicente, 1988), porque “o mais recomendável em pesquisas qualitativas é a utilização de amostras não probabilísticas, seleccionadas pelo critério de intencionalidade. Uma amostra é intencional quando os indivíduos são seleccionados a partir de certas características tidas como relevantes pelos pesquisadores e participantes, mostra-se adequada para a obtenção de dados de natureza qualitativa” (Gil, 1996:128), Neste tipo de amostra “a escolha dos indivíduos é feita, não tanto pela ‘representatividade’, mas porque eles podem prestar a colaboração que se necessita. É o caso dos estudos exploratórios onde o que importa é recolher ideias e opiniões de fundo que contribuam para uma perspectiva melhorada da questão em estudo” (Quivy, 1998:162).

Por se tratar de uma investigação de natureza qualitativa, que inclui observação participante e entrevistas exploratórias (que optamos por designar de conversas informais), do total da população-acessível, optou-se por inquerir 27 pais (atendendo

²⁴ Conhecido a nível nacional como “*Dianas de Évora*”.

aos critérios de selecção, só o pai, mãe, ou ambos dentro de cada agregado familiar), dado que em estudos qualitativos,

“interroga-se um numero limitado de pessoas, pelo que a questão da representatividade, no sentido estatístico do termo, não se coloca. O critério que determina o valor da amostra passa a ser a sua adequação aos objectivos da investigação, tomando como principio a diversificação das pessoas interrogadas e garantindo que nenhuma situação foi esquecida. Nesta óptica, os indivíduos não são escolhidos em função da importância numérica da categoria que representam, mas antes devido ao seu carácter exemplar” (Ruquoy, 1997:103).

5- Instrumentos de recolha de dados

Para a recolha da informação, optámos por usar instrumentos distintos. Numa primeira fase, a *pesquisa documental e bibliográfica* foi essencial para a construção e aprofundamento teórico conceptual do estudo. Noutra fase, em função do objecto de estudo, realizámos *observação directa e participante* efectuada durante os treinos, viagens e competição dos atletas, captando dessa forma os pensamentos mais informais dos pais. Usámos, ainda, e como principal técnica desta investigação, o *inquérito por questionário* aos pais dos atletas. Vejamos, com mais pormenor, o interesse de cada uma das técnicas de investigação para a presente investigação.

Pesquisa documental e bibliográfica

Os procedimentos efectuados para a recolha dos dados, iniciaram-se, numa primeira fase, pelo levantamento bibliográfico e documental sobre o assunto, utilizando-se as técnicas clássicas de recolha bibliográfica e fazendo uso das novas tecnologias ao nosso dispor, como a Internet. A pesquisa documental é feita em função da investigação, visando o acesso a fontes pertinentes escritas ou não, e permitindo situar o investigador perante a realidade estudada, obtendo desse modo conceitos indispensáveis para enquadrar o fenómeno em análise.

A informação que fomos reunindo ao longo da pesquisa para suporte do estudo que desenvolvemos, foi recolhida na Biblioteca da Universidade de Évora, Biblioteca Pública de Évora, Biblioteca da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Biblioteca do ISCTE, Biblioteca da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra, Biblioteca da Faculdade de Ciências do Desporto do Porto, livrarias em Espanha, revistas, e artigos vários em *sites* da Internet de instituições ligadas ao desporto, nacionais e estrangeiras.

A procura de trabalhos académicos sobre o tema resultou na constatação da reduzida quantidade de estudos e fragmentados no âmbito deste estudo, o que nos levou também a alargar as nossas leituras a outras temáticas.

A leitura de toda a bibliografia decorreu desde o início da sua recolha até ao final da investigação.

Em complemento desta técnica, efectuaram-se algumas entrevistas exploratórias (a que preferimos designar por conversas informais) a alguns pais, e a informantes-chave (como exemplo os responsáveis pela Secção de patinagem, devido à sua experiência, servindo de elo de ligação entre o clube e os pais dos jovens atletas), com os quais mantemos uma relação mais próxima, e é importante lembrar que:

“...as leituras e entrevistas exploratórias devem ajudar a constituir a problemática de investigação. As leituras ajudam a fazer o balanço dos conhecimentos relativos ao problema de partida; as entrevistas contribuem para descobrir os aspectos a ter em conta e alargam ou rectificam o campo de investigação das leituras. Uma e outras são complementares e enriquecem-se mutuamente. (...) As entrevistas exploratórias têm portanto, como função principal revelar determinados aspectos do fenómeno estudado em que o investigador não teria espontaneamente pensado por si mesmo e, assim, completar as pistas de trabalho sugeridas pelas suas leituras” (Quivy, 1998).

A observação directa e participante.

Numa outra fase, em função do objecto de estudo e porque a abordagem é de natureza qualitativa, os instrumentos de recolha de informação que se consideraram igualmente adequados para o presente trabalho foram a observação directa e participante, que implicam que exista, da parte do investigador, uma série de habilidades sociais que permitam desempenhar eficazmente a dupla tarefa de ser observador e participante ao mesmo tempo. Pelo tempo que exige, esta forma de observar permite ao investigador ficar a compreender e conhecer mais profundamente a realidade observada e dá ao investigador maior flexibilidade do que outros métodos. O investigador consegue adaptar-se às circunstâncias invulgares e inesperadas e seguir pistas que forem surgindo no decorrer da investigação, sendo por isso passível de apresentar resultados inesperados, pois o investigador pode subitamente descobrir que as suas ideias preconcebidas acerca do grupo em questão estavam totalmente erradas (Giddens, 1997).

Falamos de observação participante no presente caso, dado que o investigador é pai de uma jovem praticante de Patinagem artística, federada. O investigador está,

portanto, inserido na vida dos actores, envolvendo-se nos acontecimentos, o que permite partilhar de forma íntima e o envolvimento dos pais na actividade desportiva das crianças no contexto em que elas se encontram.

Se a observação participante é “uma tentativa para colocar o observador e observado do mesmo lado” (Moreira, 1994), o facto do investigador estar muito familiarizado com o objecto de estudo também pode levantar obstáculos à cientificidade da observação pelo que procurará certamente aplicar sistematicamente uma vigilância epistemológica que reduza esses obstáculos.

Carmo e Ferreira (1998) abordam a questão do envolvimento do investigador com o objecto de estudo, referindo-se à intensidade do mergulho ou seja, um mergulho restrito indica um posicionamento distanciado do investigador o que lhe pode trazer o benefício de aceder mais facilmente à *área cega* do objecto de estudo ou, pelo contrário um mergulho profundo, envolvendo-se com maior profundidade com a população a observar, advindo daí benefícios e custos, como sejam o acesso à área secreta do objecto de estudo é facilitado enquanto que a observação da sua *área cega* fica dificultada. No nosso estudo, identificamo-nos como observadores participantes com um mergulho restrito pois, a observação directa e participante foi sobretudo, utilizada como ferramenta exploratória e auxiliar, importante, pois serviu de base para esclarecimento de dúvidas que nos suscitaram algumas questões e às quais queríamos obter resposta, à medida que procedíamos à elaboração do questionário, deste modo, os dados recolhidos (algumas anotações) resultantes da observação não foram formalmente sistematizados, servindo contudo, como um importante apoio.

As Inquérito por questionário.

Embora realizemos uma investigação qualitativa, elegemos como principal técnica de recolha de dados o inquérito por questionário. Hoje, embora alguns investigadores adiram a um paradigma e apenas a um tipo de métodos que tradicionalmente lhe corresponde, outros há que combinam nos seus trabalhos de investigação dos dois métodos característicos de cada um dos paradigmas (Carmo e Ferreira, 1998). Nesta linha, Reichard e Cook (1986, *apud* Carmo e Ferreira, 1998) afirmam que “um investigador para melhor resolver um problema de pesquisa não tem de aderir rigidamente a um dos dois paradigmas, podendo mesmo escolher uma combinação de atributos pertencentes a cada um deles e o investigador não é obrigado a optar pelo emprego exclusivo de métodos quantitativos ou qualitativos e no caso da investigação assim o exigir, poderá mesmo combinar o emprego dos dois tipos de

métodos, que pode permitir uma melhor compreensão dos fenómenos, do mesmo modo que a combinação das técnicas pode conduzir a alcançar resultados mais seguros, sem enviesamentos. Deste modo, o inquérito por questionário, *“a técnica de construção de dados que mais se compatibiliza com a racionalidade instrumental e técnica que tem predominio nas ciências e na sociedade em geral”* (Ferreira, 2001), em função do objecto de estudo e do nível de conhecimento que o investigador possui sobre a realidade que pretende estudar foi a técnica de eleição desta pesquisa.

Como todos os instrumentos de recolha de informação, o questionário apresenta uma série de vantagens na sua utilização, isto é, serve de instrumento de diagnóstico (dificuldades, interesses, preferências, etc.); permite recolher informação de um elevado número de inquiridos ao mesmo tempo, ao passo que obter-se-ão dados mais estruturados.

Igualmente, entende-se que a aplicação de um questionário *“é extremamente útil, em especial se apresentar características de flexibilidade nomeadamente mediante o atenuar da sua excessiva directividade pela inclusão de questões abertas, mais aptas a respeitarem o discurso dos inquiridos”* (Lopes, 1997), permite ainda a inferência estatística através da qual se verificam hipóteses e analisam correlações que as hipóteses sugerem. Segundo Quivy (1998) uma das principais vantagens na aplicação de um questionário reside na possibilidade de quantificar uma multiplicidade de dados, possibilitando a análise e comparação de várias respostas. De acordo com Gil (1995:124), *“conceitua-se o questionário, como uma técnica de investigação, composta por um número mais ou menos elevado de questões, apresentada por escrito às pessoas, tendo como objectivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas e situações vivenciadas”*

Por sua vez, Fortin refere que *“o questionário é um instrumento de colheita de dados que necessita das respostas escritas a um conjunto de questões por parte dos sujeitos”* (Gil, 1999:249), a aplicação de um questionário a uma amostra *“permite uma inferência estatística através da qual se verificam as hipóteses elaboradas e, as quais se complementam por recurso às informações recolhidas e codificadas”* (Ghiglione e Matalon, 1997: 253). Os questionários podem conter também questões abertas e fechadas. As questões abertas são aquelas às quais a pessoa responde como quer, utilizando o seu próprio vocabulário, fornecendo pormenores e fazendo comentários que considera certos. Por outro lado as questões fechadas são aquelas onde se apresenta à

pessoa uma lista preestabelecida de respostas possíveis dentre as quais lhe é pedido que indique a que melhor corresponde à que deseja dar.

É este conjunto de argumentos que sustentam a utilização do questionário enquanto técnica principal do nosso estudo.

As questões incluídas no questionário que construímos propositadamente para este estudo, foram maioritariamente fechadas, tendo algumas questões abertas que possibilitaram aos pais expressarem a sua opinião.

Segundo William Foody (1996) é frequente os investigadores sentirem-se tentados a construir e utilizar perguntas para medir a intensidade de opiniões e atitudes dos inquiridos. Neste sentido e para mediação de atitudes e opiniões há inúmeros tipos de escalas. Por meio das técnicas escalares pode-se transformar uma série de factos qualitativos em factos quantitativos ou variáveis, podendo-se aplicar processos de mensuração e de análise estatística. Para Marconi e Lakatos (1999) as escalas de mensuração são três: nominal, ordinal e de intervalo. No questionário aplicado no nosso estudo foram elaboradas questões que utilizaram escalas de tipo ordinal para a maioria das perguntas, sendo que nalgumas questões de caracterização utilizaram-se escalas tipo nominal.

Na elaboração do questionário foram tidas em atenção algumas considerações relacionadas com o tipo e elaboração das perguntas, tais como:

- As questões devem ser compreensíveis e claras;
- As frases devem ser curtas e de fácil compreensão;
- Devem-se evitar as palavras de duplo sentido;
- Não utilizar expressões negativas ou questões tendenciosas;
- Evitar questões que contenham mais que uma ideia, ou ainda sugerir respostas.

Aquando da execução do questionário, as questões foram agrupadas em relação a cada tema, começando por questões de ordem geral e passando progressivamente para as questões mais específicas. No nosso trabalho o questionário foi dividido em quatro partes: I- Caracterização do inquirido e agregado familiar, II- Envolvimento familiar na prática desportiva, III- Razões para a prática desportiva e IV- Alteração da rotina no atleta e família.

Após a redacção do questionário, e antes de ter sido aplicado definitivamente, foi efectuada a sua validação, ou seja, passou por uma prova preliminar, o *pré-teste*. Segundo Gil (1995), a finalidade desta prova é evidenciar possíveis falhas na redacção

do questionário, ou seja, testar a operacionalidade do instrumento de colheita de dados. O pré-teste foi realizado mediante a aplicação de alguns questionários a elementos da população pesquisada com os quais temos uma relação de proximidade. Esta etapa foi fundamental, uma vez que permitiu corrigir e modificar o questionário, resolver problemas imprevistos, verificar a redacção e permitiu ainda verificar, se existia alguma questão que causasse constrangimento ao inquirido. Como nos refere Fortin (1999), o pré-teste é um instrumento de colheita de dados que tem por objectivo avaliar a eficácia e a pertinência do questionário e ao mesmo tempo verificar se não provoca desinteresse ou irritação.

O questionário definitivo foi adaptado e sustentado em alguns questionários já existentes relacionados com a influência da família na prática desportiva dos filhos e outros relacionados com estilos de vida activos associados a jovens adolescentes praticantes de uma modalidade desportiva.

No entanto, “...o principal instrumento de pesquisa, é o próprio investigador” (Costa, 2001). Para que houvesse um maior rigor na aplicação dos questionários, estes foram entregues em mão por nós aos pais/responsáveis dos atletas e que, depois de dadas todas as explicações úteis, foi de administração directa com questões abertas e fechadas maioritariamente de múltipla escolha que possibilitam respostas alternativas. Para o efeito contámos com a colaboração dos responsáveis da Secção de Patinagem do Grupo Desportivo Diana. A recolha dos mesmos foi imediata à aplicação e decorreu de 22 a 30 de Março do corrente ano.

6- Técnicas de análise dos dados

Os dados recolhidos por um inquérito por questionário, em que grande número de respostas é codificado, não têm significado em si mesmos; eles só são úteis se analisados estatisticamente através de um tratamento quantitativo que permita comparar as respostas globais de diferentes categorias sociais e analisar as correlações entre variáveis (Quivy, 1998).

Neste sentido, a análise estatística descritiva, com análise percentual foi também um método adoptado para a análise do inquérito por questionário. Para tal foi usado o programa estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Science*) para o Windows, versão 17.0 e o software Microsoft Excel.

Os resultados das análises estatísticas em que se sustenta o relatório da tese constituem-se como anexos do mesmo, proporcionando-se desta forma o acesso a toda a informação relevante acerca dos temas abordados bem como dos que não foram abordados mas que integram os anexos. Salienta-se o facto que nem todas as variáveis utilizadas pelo questionário foram abordadas no relatório final. Isso deve-se, por se considerar que nem todas elas se revelam importantes para a explicação dos fenómenos analisados. Porém, também não é o objectivo deste trabalho esgotar toda a informação na apresentação deste relatório, é património que fica e que pode ser retomado em estudos posteriores.

7- Os Critérios de Cientificidade

Os critérios científicos utilizados nas metodologias qualitativas recebem normalmente a mesma denominação que na investigação quantitativa, ou seja, fala-se de critérios de *objectividade*, de *validade* e de *fiabilidade*. Contudo, a sua aplicação difere ao nível dos procedimentos aplicados para os realizar.

Fazemos em seguida uma abordagem muito breve e sucinta a cada um desses critérios, procurando salientar alguns aspectos que os caracterizam e que tivemos a preocupação de seguir nos processos de recolha, tratamento, análise e interpretação dos dados, no sentido de procurar garantir o rigor e a validade da investigação que realizámos.

Nas metodologias qualitativas a operacionalização daqueles critérios de cientificidade passa grandemente pela explicitação dos procedimentos utilizados pelo investigador (desde a determinação da problemática, à formulação dos objectivos, à constituição, tratamento e análise e interpretação dos dados).

A *objectividade* no contexto da investigação qualitativa, não é entendida no sentido de uma causalidade externa, mas no sentido de que a verdade não é um absoluto, na medida em que é mediada pelo investigador, mas também não é totalmente relativa já que é construída em interacção com os dados empíricos.

O critério de *validade* levanta o problema de saber se os dados são interpretados correctamente, ou seja, aplica-se ‘àquilo que se faz aos dados’ e ‘àquilo que se lhes faz dizer’.

A *fiabilidade* diz respeito ao grau segundo o qual o resultado é independente das circunstâncias acidentais da pesquisa. Não incide directamente sobre os dados, mas sim sobre as técnicas e instrumentos de observação e de análise (Lessard-Hébert, 1994).

8- Limitações do estudo

Quando nos propusemos levar a cabo esta investigação, assumimos o risco das dificuldades que iríamos enfrentar ao longo das várias etapas, decorrente de estarmos no papel de investigador e participante, e que poderia acarretar vantagens e desvantagens. A opção pela observação participante, apesar da restrita profundidade na utilização desta técnica, facilitou o desenvolvimento desta pesquisa, obrigando-nos a exercer a neutralidade em situações em que tínhamos quase a certeza do resultado final. No entanto tal exercício fez-nos analisar com maior profundidade a fundamentação teórica que alicerça esta pesquisa e no auxílio na feitura do questionário. Isso permitiu-nos rever pontos que tínhamos como irrelevantes, mas, através de uma análise mais detalhada alterou o andamento da situação proposta.

A realização deste trabalho a par com as nossas actividades profissionais e com tempo limitado para a sua execução, afectou de algum modo, o seu desenrolar normal.

Tal como anunciamos no início, esta pesquisa é classificada como qualitativa do tipo exploratório e descritivo. Os estudos desta natureza, em que o objectivo que se pretende, é descrever e analisar os factos e fenómenos de uma determinada realidade, dificilmente permitem generalizações a casos semelhantes porque, em investigação qualitativa, “a preocupação central não é a de saber se os resultados são susceptíveis de generalização, mas sim a de que outros contextos e sujeitos a eles podem ser generalizados” (Bogdan e Biklen, 1994, *apud* Carmo e Ferreira, 1998) mas, no entanto, permitem conhecer melhor a situação que se quer estudar, o que pode vir a servir de base e comparação para outros estudos realizados em locais com características semelhantes.

CAPITULO IV - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

1- Introdução

Segundo Fortin a análise de dados é um “conjunto de métodos estatísticos que permitem visualizar, classificar, descrever e interpretar os dados colhidos junto dos sujeitos” (1999: 315).

A análise envolve o trabalho com os dados, a sua organização, divisão em unidades manipuláveis, síntese, procura de padrões, descoberta dos aspectos importantes e do que deve ser aprendido e a decisão do que vai ser transmitido aos

outros (Bogdan e Biklen, 1994:205), e desta forma, o objectivo foi obter respostas para as questões de investigação inicialmente levantadas.

Durante o período de aplicação dos questionários elaborou-se o livro de código, onde foram identificadas as variáveis que fazem parte deste estudo, bem como também foram identificadas as categorias dessas variáveis e finalmente codificadas.

Iniciou-se a análise e interpretação dos dados fazendo numa primeira fase a definição e descrição preliminares das variáveis, tentando deste modo caracterizar a população em estudo.

Do ponto de vista estatístico realizou-se uma análise do tipo descritiva dos dados, onde foram calculadas as frequências e percentagens para variáveis com um nível de mensuração nominal e ordinal e utilizou-se o *crosstabs* para verificar a relação entre algumas das variáveis estudadas.

Na análise estatística dos dados, relativamente aos 27 questionários aplicados, foram utilizados os programas SPSS 17.0 e MICROSOFT EXCEL. Os resultados obtidos foram apresentados em gráficos e quadros de distribuição de frequências.

Os resultados das análises estatísticas em que se sustenta o relatório constituem-se como anexos do mesmo, proporcionando-se desta forma o acesso a toda a informação relevante acerca dos temas abordados.

De modo a atingir os objectivos da investigação, é importante iniciar esta parte do trabalho começando por caracterizar a amostra da população acessível que foi objecto de estudo, através dos indicadores sexo, situação perante o emprego e ultima profissão, composição do agregado familiar, rendimento mensal do agregado, nível de instrução, experiência desportiva e o consumo de tabaco e/ou bebidas alcoólicas.

2- Constituição e caracterização do grupo de inquiridos e agregado familiar

Na análise deste factor foram estudados vários indicadores, cuja utilização complementar nos poderá ajudar a caracterizar e compreender de uma forma mais adequada as famílias pertencentes ao grupo de inquiridos, com enfoque nos comportamentos familiares promotores de um estilo de vida saudável.

Uma vez que tínhamos como objectivo, a partir dos resultados obtidos, fazer uma análise compreensiva da influencia parental na concretização de comportamentos promotores de estilos de vida ditos saudáveis através da prática desportiva dos filhos, no quadro da vida familiar (de certas famílias), e não fazer inferências válidas e aplicáveis

a todos os contextos familiares, não houve preocupação em constituir um grupo de famílias representativo e com significância estatística. Pretendíamos sim, recolher informações junto de famílias de dimensão e meios sócio-económicos distintos. A primeira variável foi assegurada através da escolha dos pais de atletas²⁵ cujo núcleo familiar é constituído pelo próprio atleta e um progenitor até ao agregado familiar constituído pelos progenitores e três irmãos. A segunda foi assegurada pelo conhecimento prévio de que os atletas eram provenientes de diferentes meios socio-económicos.

Tendo como base estes critérios, e os relacionados com a presença a treinos e competição abordados anteriormente, contactámos os pais, explicámos os objectivos da pesquisa, garantindo a confidencialidade e anonimato e a opção de responder ou não ao inquérito proposto. Após acordo em relação à data do preenchimento dos questionários, inquirimos os pais dos jovens que normalmente acompanham os filhos aos locais da prática desportiva, no próprio local da prática. Consideramos que este seria o contexto ideal para o efeito.

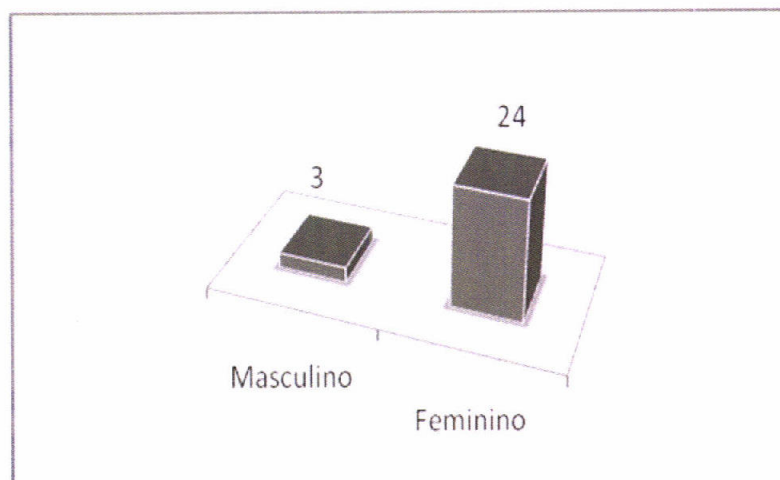
Com base no exposto, passamos de seguida a uma breve caracterização do agregado familiar das famílias inquiridas, onde procuramos saber acerca do sexo, da situação perante o emprego e última profissão, composição do núcleo familiar, rendimento mensal do agregado, nível de instrução dos pais, experiência desportiva dos pais, se fuma e se ingere bebidas alcoólicas e, em que situações. Toda a informação respeitante à caracterização das famílias inquiridas encontra-se nos quadros em anexo deste relatório.

Sexo dos inquiridos

De acordo com o gráfico 5, no que respeita ao sexo dos familiares inquiridos, 24 (89%) são do sexo feminino e 3 (11%) são do sexo masculino, verificando-se que percentagem por sexos, coincide com a percentagem dos atletas inscritos na modalidade, ou seja 90% do sexo feminino e 10% do sexo masculino.

²⁵ Dados obtidos a partir das fichas de inscrição dos atletas no clube.

Gráfico 5 – Sexo dos familiares

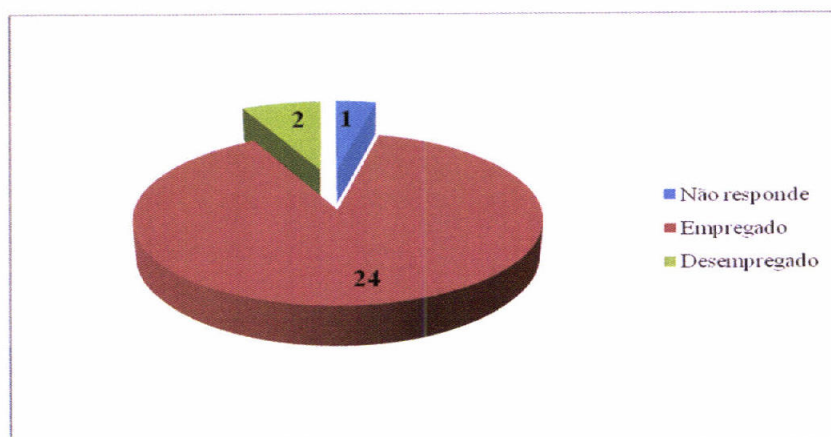


Fonte: “Dados do nosso inquérito”

Situação perante o emprego e categoria profissional

Pela análise dos dados apresentados (gráfico 6), 24 dos pais intervenientes neste estudo está empregado, enquanto 2 encontram-se em situação de desemprego.

Gráfico 6 – Situação perante o emprego

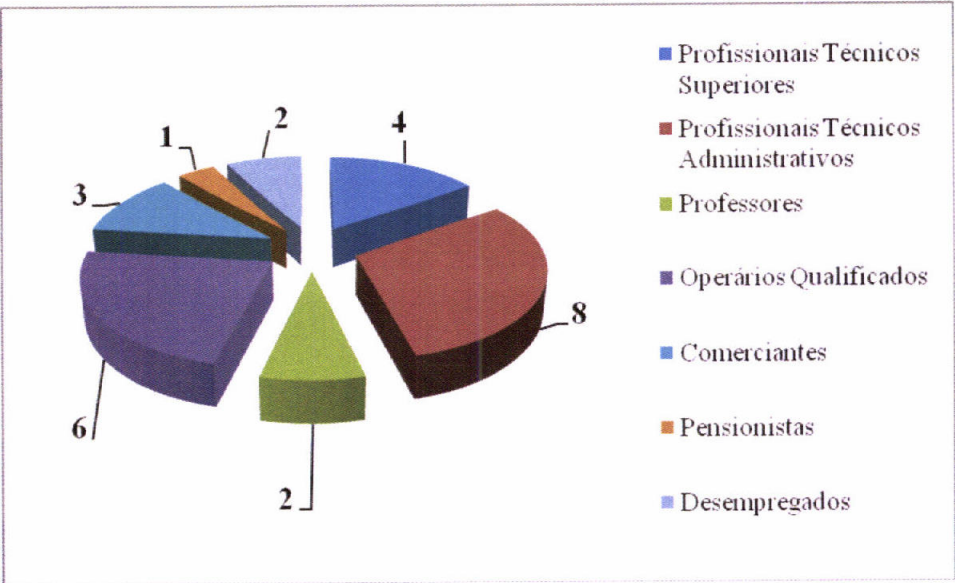


Fonte: “Dados do nosso inquérito”.

Em relação à categoria profissional dos pais (gráfico 7), verifica-se um equilíbrio entre os Profissionais Técnicos Administrativos (8) e o Operariado Qualificado (6), da categoria de Profissionais Técnicos Superiores foram inquiridos 4, dos Comerciantes 3,

2 Professores e 1 pensionista, 2 dos inquiridos responderam encontrar-se desempregados.

Gráfico 7 – Categoria profissional dos Pais inquiridos



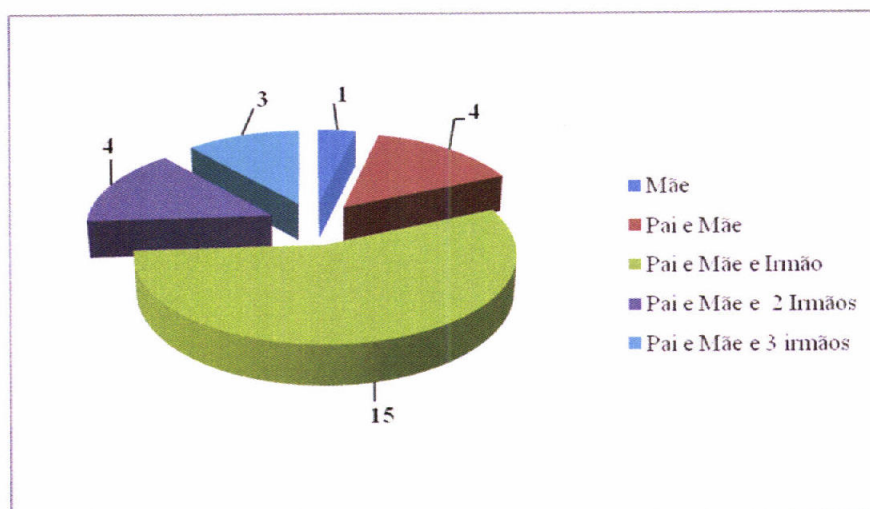
Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Composição do núcleo familiar dos entrevistados

A composição do núcleo familiar das famílias inquiridas (gráfico 8), na sua maioria, é a família conjugal, um grupo íntimo estreitamente organizado, em que o núcleo familiar é formado pelos cônjuges e pelos filhos. No grupo dos entrevistados incluimos uma família monoparental, constituída por mãe e filho.

Pelos resultados indicados, a maioria dos inquiridos (22) evidencia a presença de dois ou mais filhos, sendo que apenas 5 responderam ter 1 filho. Esta indicação fornece-nos um precioso indicador da tendência contrária às alterações operadas na estrutura familiar nas últimas décadas.

Gráfico 8 – Composição do Núcleo Familiar dos entrevistados



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Através do quadro 1 verificamos que os 27 pais inquiridos tem 26 (84%) filhas atletas do sexo feminino a praticar a modalidade de Patinagem artistica e somente 5 (16%) atletas são do sexo masculino, o que de certa forma vai de encontro aos resultados do estudo levato a cabo por Marivoet (1993), tendo observado, 86% dos jovens atletas praticantes da modalidade de Patinagem artistica era do sexo feminino e somente 14% do sexo masculino, com aumento da diferença à medida que aumentava as idades dos atletas.

Quadro 1

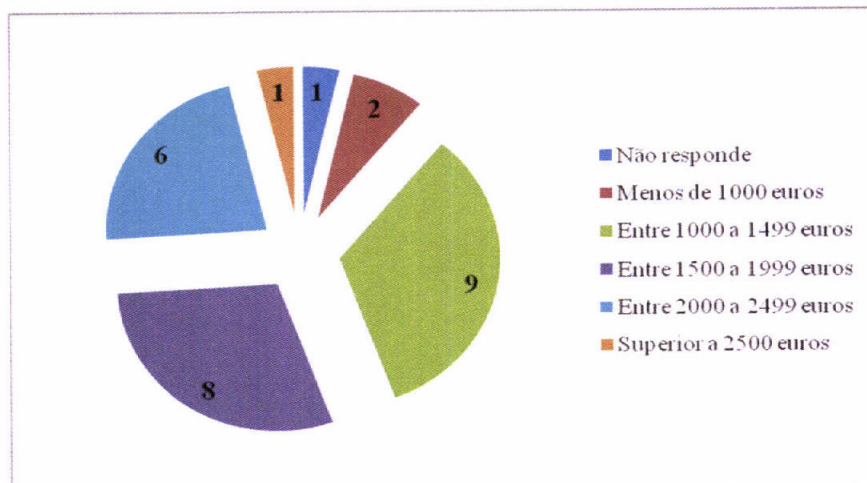
Sexo dos atletas	Frequências	Percentagens
Masculino	5	16%
Feminino	26	84%
Total	31	100%

Fonte: Extraído do anexo I

Rendimento mensal do Agregado Familiar

No que respeita ao rendimento mensal do agregado familiar (gráfico 9), os resultados revelaram um equilíbrio entre os participantes do inquérito, pois apenas 1 dos inquiridos apresenta rendimentos mensais superiores a 2500 euros, entre 2000 a 2499 euros, 6, entre 1500 a 1999 euros, 8, entre 1000 a 1499 euros, 9 e também 1 dos inquiridos afirma que o rendimento mensal do agregado familiar é inferior a 1000 euros.

Gráfico 9 – Rendimento mensal do agregado familiar

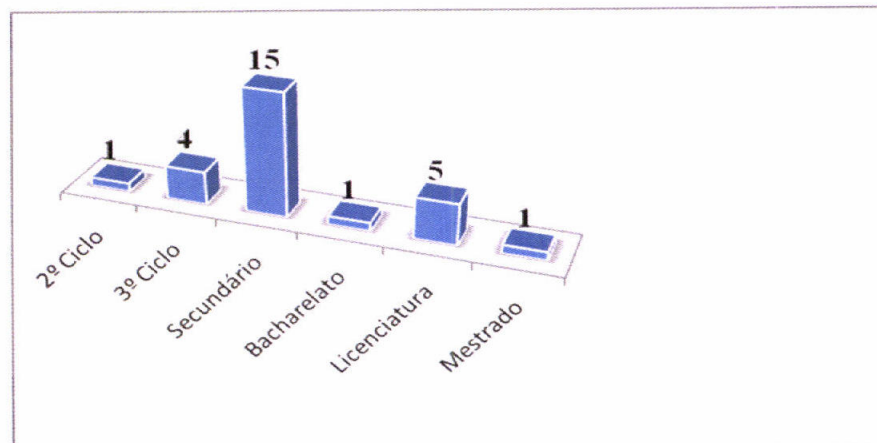


Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Nível de Instrução dos Pais

Em relação ao nível de instrução dos pais (gráfico 10), verifica-se que uma grande maioria (15) tem formação ao nível do ensino secundário, enquanto 7 têm formação ao nível do ensino superior, com o 3º ciclo 4 e apenas 1 têm o 2º ciclo.

Gráfico 10 – Nível de instrução dos Pais



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

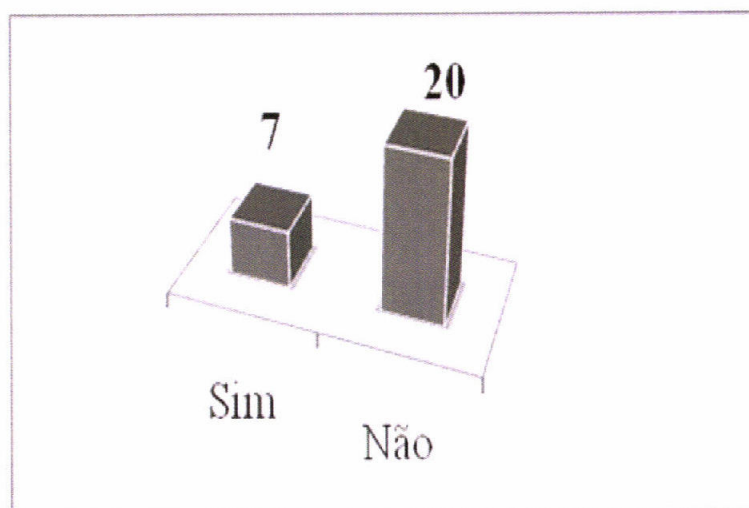
Prática de exercício físico ou modalidade desportiva

Neste ponto considerámos as variáveis a prática e o tipo de exercício físico ou modalidade desportiva dos inquiridos e o número de horas semanais dedicadas a essa prática para os que responderam afirmativamente.

Nos gráficos 11 e 12 e quadro 2 abaixo indicados podemos observar, que dos 27 pais inquiridos 7 responderam que praticam exercício físico/modalidade desportiva, o

que é manifestamente pouco, tendo 20 respondido que não praticavam qualquer tipo de actividade. Dos 7 que responderam afirmativamente, observa-se (quadro 1) que 6 são do sexo feminino e apenas 1 do sexo masculino. No que respeita à modalidade desportiva praticada (gráfico 11), 3 indicaram fazer caminhadas e os restantes, BTT, Ginástica e Hóquei em Patins, estas duas ultimas modalidades com algumas características com a modalidade praticada pelos filhos. Embora não tendo respondido ao inquérito, temos conhecimento que fazem parte da população-alvo, pais que praticaram a mesma modalidade dos filhos atletas da Patinagem artística, assim como, outros envolvidos noutras modalidades, seja como praticantes e/ou como dirigentes.

Gráfico 11 – Prática de exercício físico ou modalidade desportiva



Fonte: Extraído do anexo I

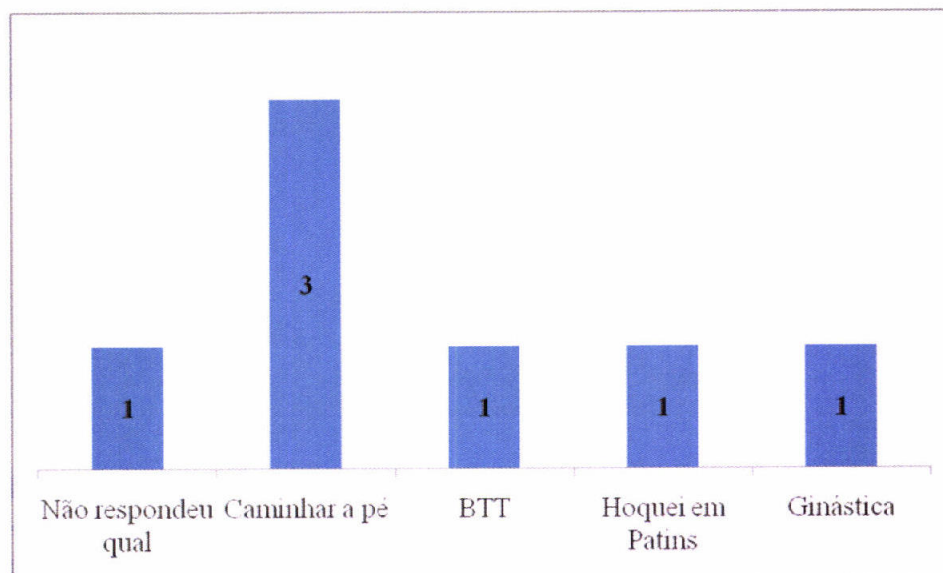
Quadro 2

Prática do exercício físico por parte dos inquiridos, segundo o sexo

			Prática de ExerFísico/Modalidade Desp		Total
			sim	Não	
Sexo	Masculino	N	1	2	3
		% do total	3,7%	7,4%	11,1%
	Feminino	N	6	18	24
		% do total	22,2%	66,7%	88,9%
Total		N	7	20	27
		% do Total	25,9%	74,1%	100,0%

Fonte: Extraído do anexo I

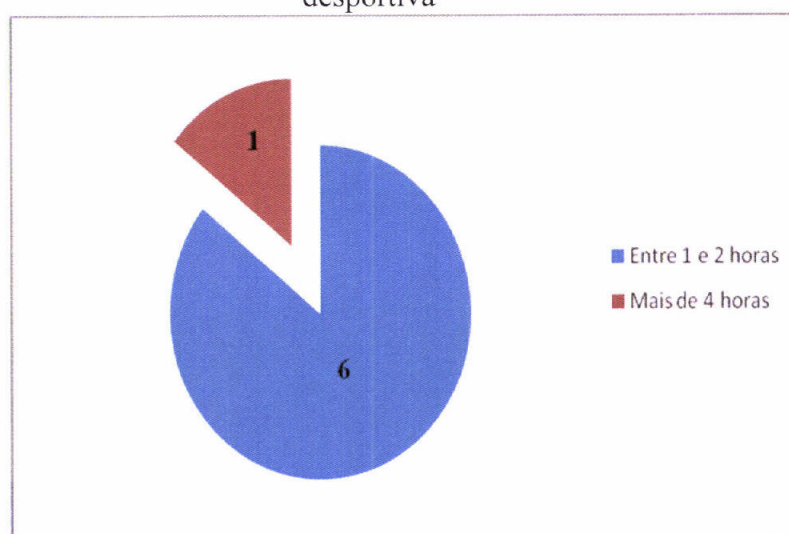
Gráfico 12 – Tipo de exercício ou modalidades praticada



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Dos pais que responderam afirmativamente à questão da prática ou não de exercício físico ou modalidade desportiva, 6 responderam que dedicam entre 1 a 2 horas semanais a essa prática, tendo 1 respondido que dedica mais de 4 horas semanais.

Gráfico 13 – Horas por semana dedicadas ao exercício físico/modalidade desportiva



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Consumo de tabaco e álcool

Tomando por base o conhecimento prévio das consequências para a saúde que o consumo abusivo do álcool e do tabaco acarreta, procuramos saber junto dos pais se fumavam e a quantidade de cigarros por dia e em relação ao álcool, se consumiam e em que situações, uma vez que a qualidade dos laços familiares e normas transmitidas, a modelação parental, a disfuncionalidade, a natureza da estrutura familiar e os estilos educativos podem predizer à priori um aumento do risco do consumo abusivo de substâncias para os jovens como o tabaco e o álcool.

Através do quadro 3 e gráfico 14 e abaixo indicados, podemos observar, que dos 27 pais inquiridos, a grande maioria não fuma (18), e 9 fumam regularmente. Salienta-se o facto de que a maioria dos pais que fuma (5) responder que fuma entre 5 e 10 cigarros por dia e apenas 1, responde que fuma entre 15 a 20 cigarros (corresponde a um maço por dia).

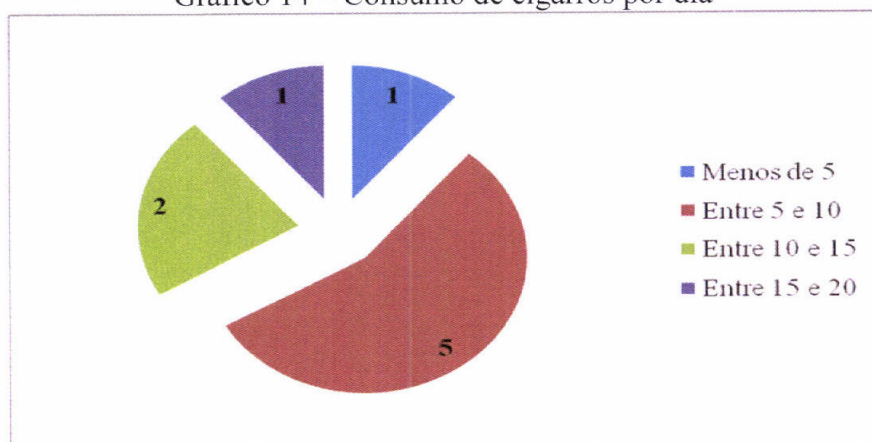
Quadro 3

Consumo de cigarros por dia

		Frequências	Percentagens	Percentagens validas	Percentagens acumuladas
Valid	Não fumam	18	66,7	66,7	66,7
	Fumam, menos de 5	1	3,7	3,7	70,4
	Fumam, entre 5 e 10	5	18,5	18,5	88,9
	Fumam, entre 10 e 15	2	7,4	7,4	96,3
	Fumam, entre 15 e 20	1	3,7	3,7	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

Fonte: Extraído do anexo I

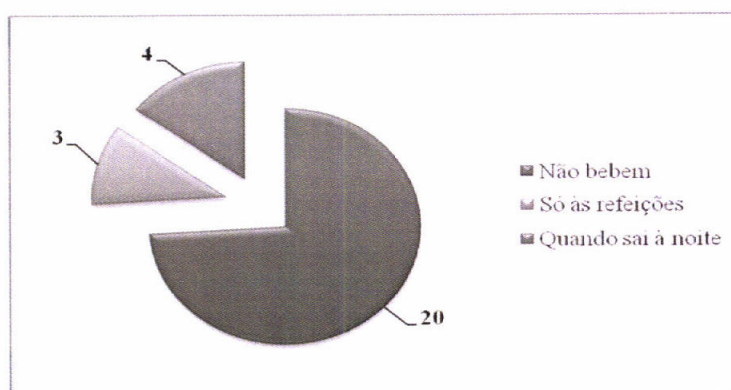
Gráfico 14 – Consumo de cigarros por dia



Fonte: Extraído do anexo I – Quadro nº 14

Relativamente ao consumo de álcool, o gráfico 15 é elucidativo, a maioria dos pais inquiridos (20) não consome, 4 deles só o faz às refeições e 3, habitualmente só consomem quando sai à noite. Ora, tal explicação deve-se em parte ao facto do consumo regular de álcool estar associado ao sexo masculino, e da nossa amostra fizeram parte 24 mulheres.

Gráfico 15 – Consumo de álcool



Fonte: Extraído do anexo I – Quadro nº 15

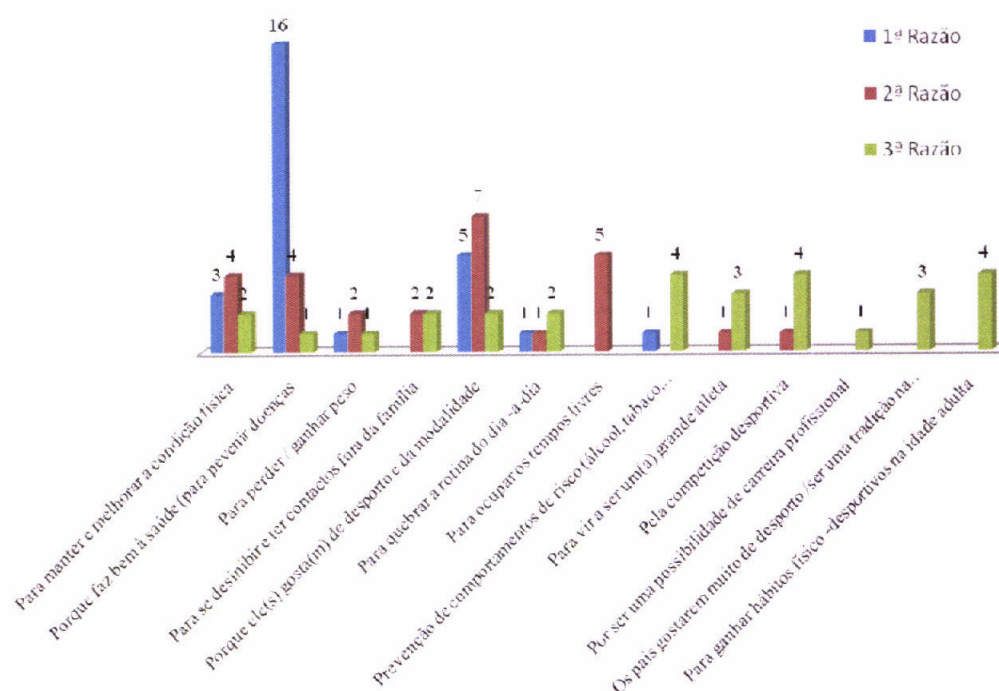
3- Razões para a prática desportiva dos filhos atletas

Freitas (2002: 13) considera que “ocupados com as «coisas» do domínio cognitivo sobre as quais têm de prestar provas e ser avaliados para acesso a um percurso profissional, os jovens, as famílias e a escola negligenciam a formação e a educação pelo exercício físico remetendo-o para a área da recreação e entretenimento ou ocupação dos tempos livres, como meio de catarse ou de consumo de energias”. Desta forma, ignora-se a importância desta área na promoção da saúde para um desenvolvimento e crescimento harmonioso e equilibrado, bem como na prevenção de comportamentos desajustados, na integração social, no respeito pelas regras, pelos outros e por si próprio.

Neste tópico procurámos conhecer a opinião dos pais acerca das principais razões porque achavam que os filhos deviam praticar uma actividade física/desportiva, os potenciais benefícios dessa prática e se gostariam que a prática desportiva dos filhos tivesse impacto directo aparência física deles, condições consideradas para análise procurando, deste modo, encontrar algumas pistas que nos conduzissem ao objectivo de compreender a forma como as famílias percebem a relação da prática desportiva com os comportamentos promotores de estilos de vida saudáveis.

Pela observação do gráfico 16, verifica-se que a maioria dos pais (16) respondeu como principal razão porque os filhos devem praticar desporto é porque faz bem à saúde (prevenção de certas doenças). Um conjunto (5) de pais colocou como principal razão, os filhos gostarem de desporto e da modalidade. Como segunda razão, a maioria dispersou as opiniões entre os filhos gostarem de desporto e da modalidade (7), para ocupação dos tempos livres (5), melhorar a condição física (4) e porque faz bem à saúde (prevenção) de doenças (4). A terceira razão apontada variou, realçando-se a prevenção de comportamentos de risco (4), para ganhar hábitos físico-desportivos na idade adulta (4) e pela competição desportiva (4). As conclusões que retiramos, é que segundo perspectiva dos pais, a saúde e o facto dos filhos gostarem da modalidade são as principais razões para que os filhos pratiquem uma modalidade desportiva de competição (no caso, a Patinagem artística).

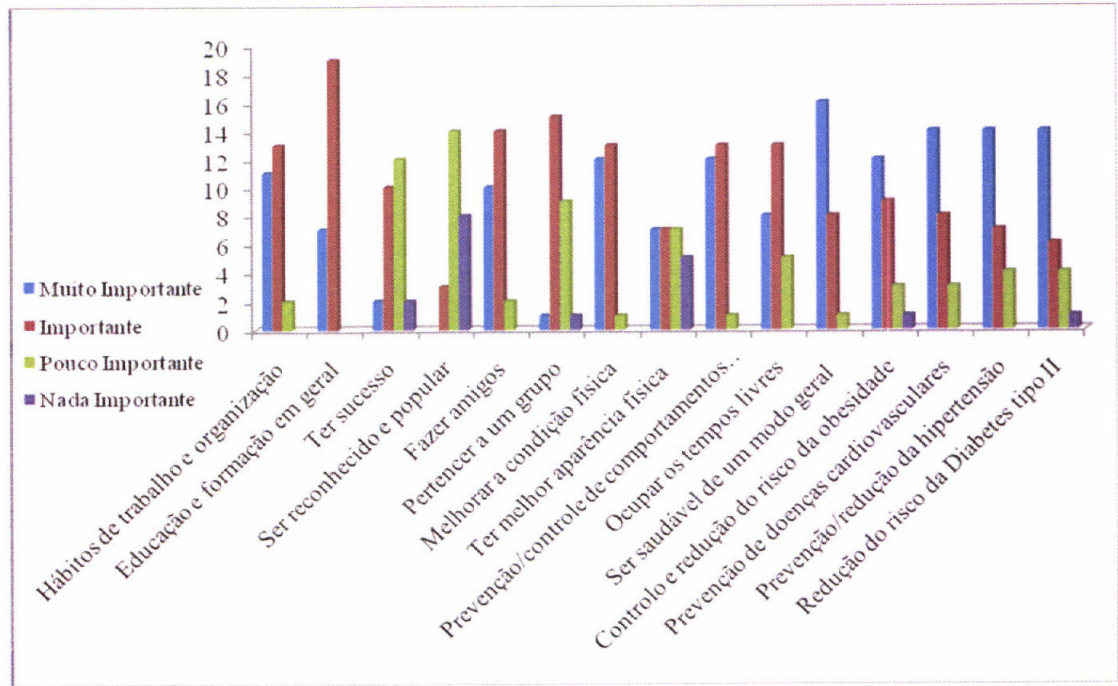
Gráfico 16 – Principais razões porque os filhos devem praticar uma actividade física e desportiva



Fonte: Extraído do anexo I – Quadro nº 23

Através do gráfico 17 abaixo indicado, verifica-se uma diversificação de opiniões acerca dos potenciais benefícios da prática desportiva, destacando-se no entanto, os relacionados com a saúde (16), concretamente, no controlo e prevenção de comportamentos de risco (14) e de algumas doenças associadas a comportamentos sedentários. Ora, tais respostas indiciam, ênfase na associação da prática desportiva com a saúde, perspectivando-se assim pelo gráfico, que os pais atribuem importância à prática desportiva formal dos filhos com efeitos na saúde.

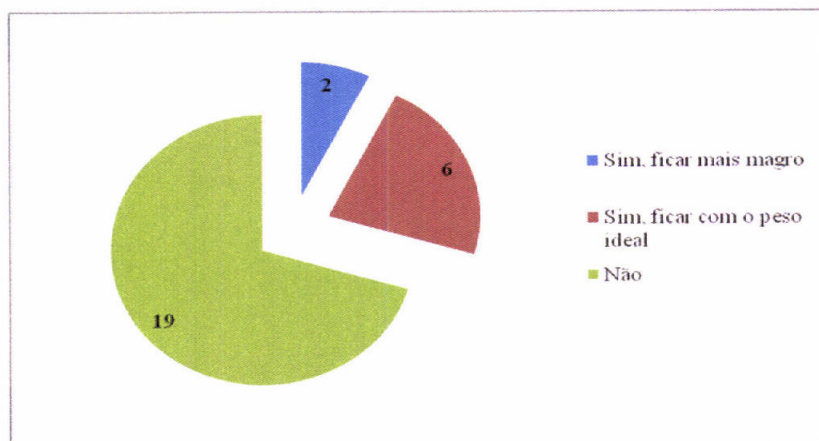
Gráfico 17 – Importância dos potenciais benefícios da prática desportiva



Fonte: Extraído do anexo I – Quadro nº 24

No que respeita ao impacto directo causado na aparência física dos filhos atletas, a maioria (19) é da opinião que não gostaria que a prática desportiva tivesse impacto na aparência dos filhos. Alguns pais (6) gostariam que os filhos ficassem com o peso ideal (nem gordos nem magros) e somente 2 referem que gostariam que os filhos ficassem mais magros. Com base nos dados obtidos, verifica-se que a grande maioria não atribui importância relevante à imagem corporal dos filhos em resultado do impacto que a prática desportiva formal lhe possa proporcionar.

Gráfico 18 – Impacto directo na aparência do filho com a prática desportiva



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

4- O papel e envolvimento familiar na adopção de estilos de vida activos dos filhos atletas

Quando inicia a sua actividade desportiva, o praticante está geralmente ainda dependente da sua família, dos pais ou de quem os substitui. Por essa razão, a família é praticamente obrigada a acompanhar a actividade desportiva do jovem, assistindo a treinos, festivais e provas, viajando com ele. É uma situação particular, pois na escola não assiste às aulas nem às provas e exames.

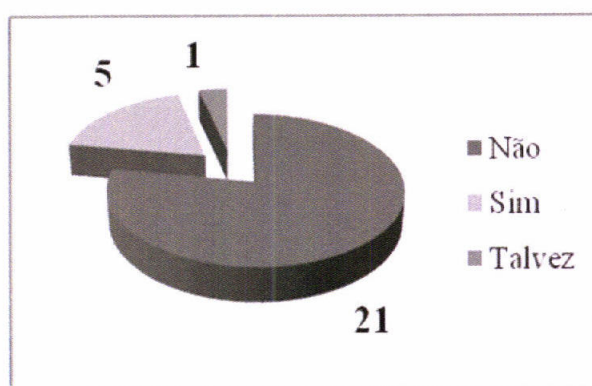
As condições consideradas para análise do factor papel e envolvimento familiar na adopção de estilos de vida activos dos filhos atletas, foram a escolha da modalidade; o acompanhamento a treinos e competição (práticas competitivas); a adaptação das rotinas familiares à prática desportiva dos filhos atletas; influencia na rotina dos atletas em consequência da prática desportiva; o encorajamento à prática desportiva no tempo livre (fora do horário escolar, treinos e competição); tempo gasto por dia em média em algumas actividades diárias em que estejam envolvidos os filhos atletas; o encorajamento familiar nas horas de deitar e levantar do atleta no dia anterior e no próprio dia de treino e competição; a preocupação com a dieta alimentar, em aspectos como o número de refeições, a sua qualidade e quantidade e por ultimo procuramos aferir a reacção dos pais à hipotética decisão dos filhos em desistir da modalidade.

Pela análise do gráfico 19, observámos que a maioria dos pais (21) não teve influência na escolha da modalidade praticada pelos filhos.

Em relação à frequência no acompanhamento dos filhos aos treinos e competição (gráfico 20), predomina o acompanhamento familiar sempre que o atleta treina ou compete.

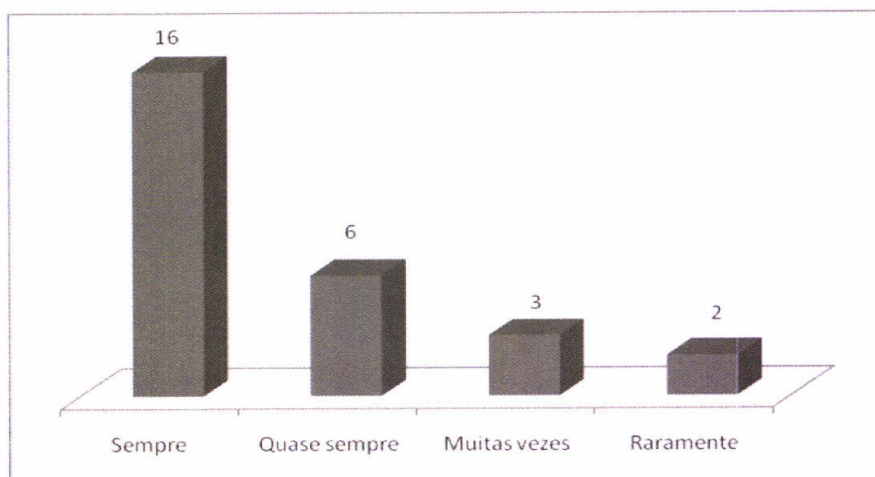
Através do gráfico 21, verifica-se que, uma grande maioria dos pais (23), adapta sempre ou quase sempre os seus horários e actividades, aos horários dos treinos e competição dos filhos atletas. Apenas um dos pais respondeu que raramente o faz.

Gráfico 19 – Influencia da família na escolha da modalidade



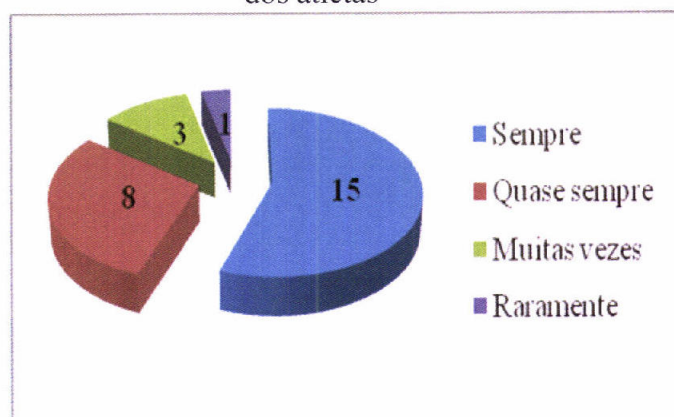
Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Gráfico 20 – Frequência de acompanhamento nos treinos e competição



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

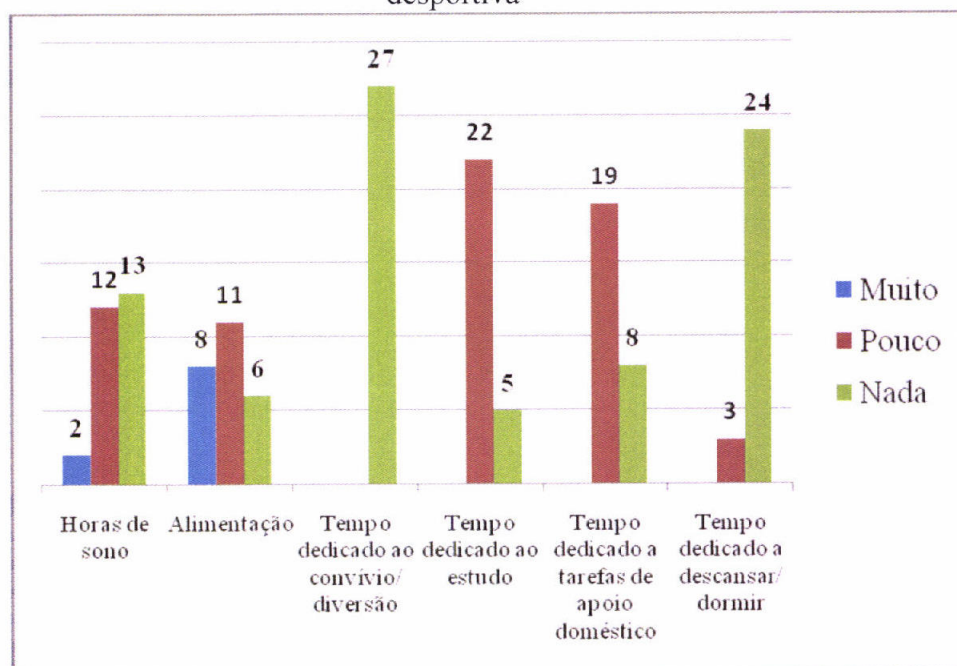
Gráfico 21 – Horários das rotinas familiares adaptadas aos treinos e competição dos atletas



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Da análise do gráfico 22, realça-se, que as principais alterações na rotina dos atletas introduzidas pela prática da modalidade desportiva referem-se às horas de sono e na alimentação. Em relação ao tempo dedicado ao convívio e diversão, ao estudo, a tarefas de apoio doméstico e no tempo dedicado a descansar ou a dormir, pouco ou nada é alterado.

Gráfico 22 – Alterações na rotina dos atletas em consequência da prática desportiva

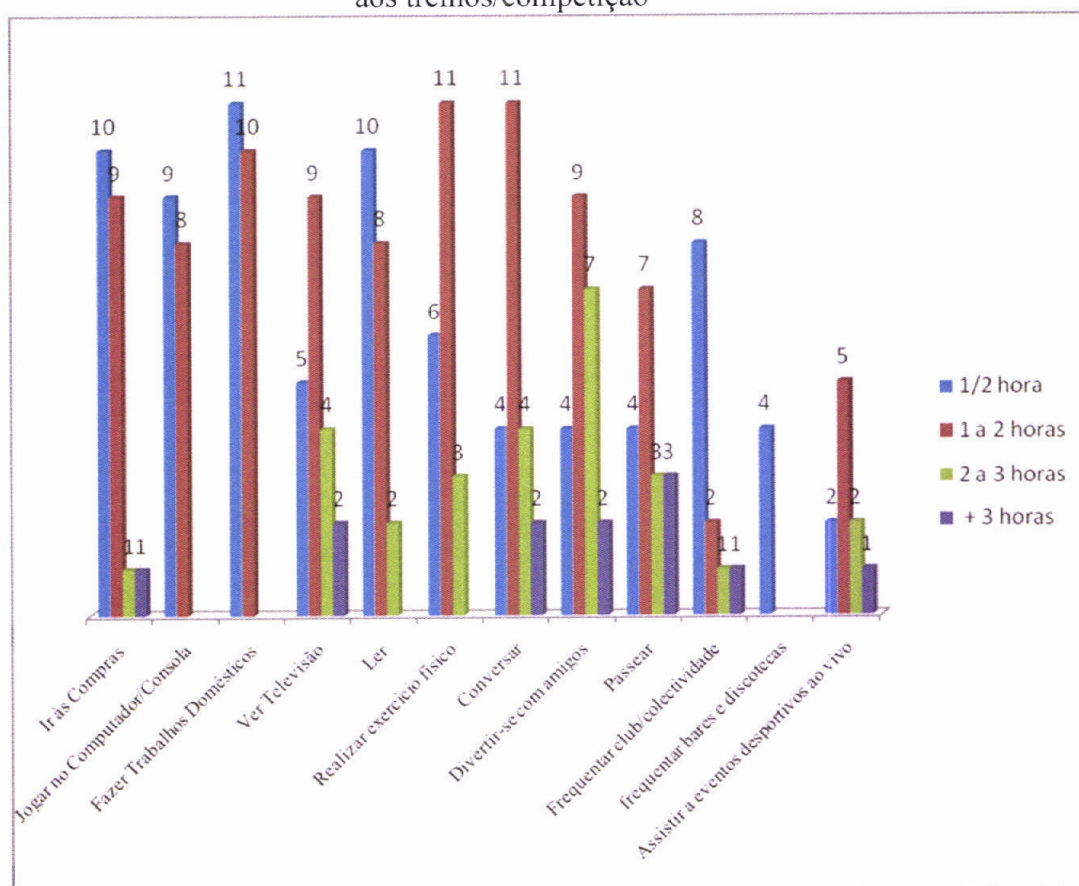


Fonte: Extraído do anexo I – Quadro nº 28

Da análise dos gráficos 23 e 24 abaixo indicados, retirámos as seguintes conclusões: no dia anterior ao treino ou competição (gráfico 23) dos filhos, a maioria das famílias dedica grande parte do tempo com os filhos atletas em actividades como, a pratica do exercicio físico, a conversar, a divertir-se com os amigos, a ler e a fazer os trabalhos domésticos. Em oposição, destaca-se, o não frequentar bares e ou discotecas no dia anterior aos treinos e competição.

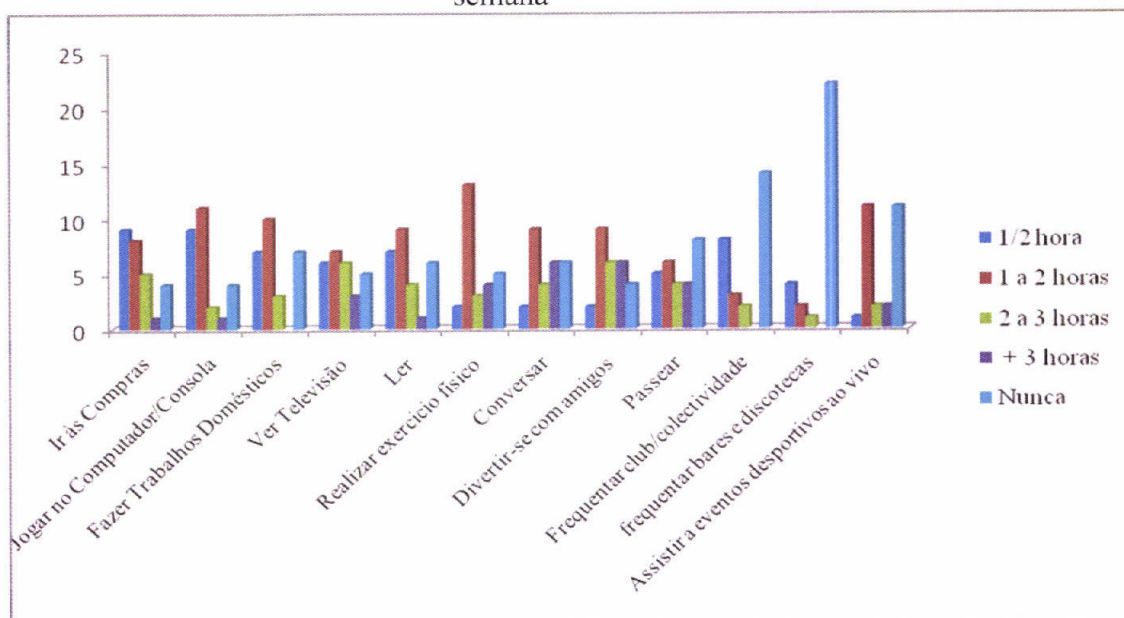
No que concerne aos restantes dias da semana (gráfico 24), verifica-se igualmente um equilibrio com o tempo dispendido entre as várias actividades, destacando-se igualmente as actividades físicas. Tal como no anterior, os pais e atletas não dedicam muito do seu tempo a frequentar bares e discotecas.

Gráfico 23 – Tempo em média por dia gasto pela família e atleta no dia anterior aos treinos/competição



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

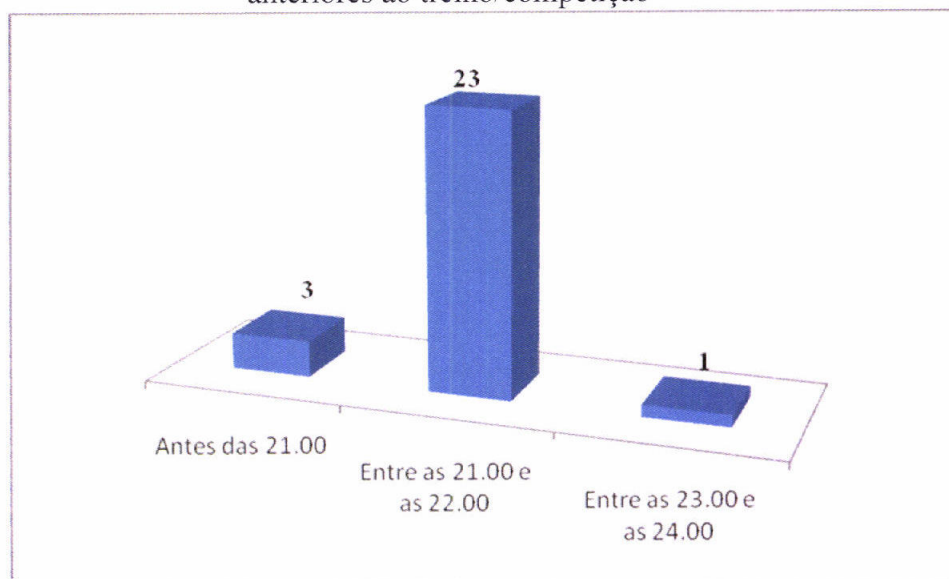
Gráfico 24 - Tempo médio por dia gasto pela família e atleta nos restantes dias da semana



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

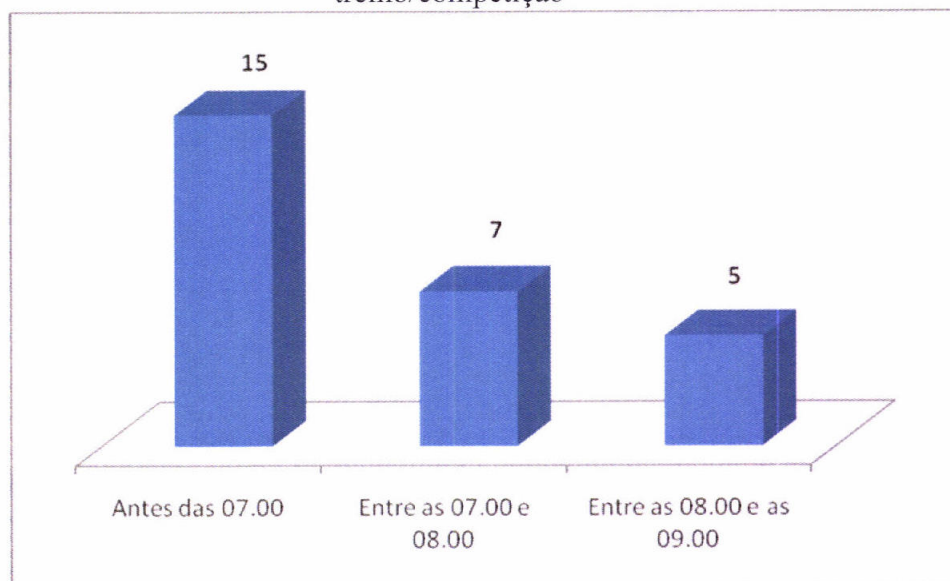
Em relação ao encorajamento familiar nas horas de deitar (gráfico 25) nos dias anteriores ao treino/competição e levantar nos próprios dias (gráfico 26), existe consenso entre os inquiridos. A maioria preocupa-se com as horas de sono dos filhos atletas, encorajando-os a deitar cedo nos dias anteriores e a levantar cedo nos próprios dias dos treinos/competição.

Gráfico 25 – Encorajamento familiar nas horas de deitar do atleta nos dias anteriores ao treino/competição



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

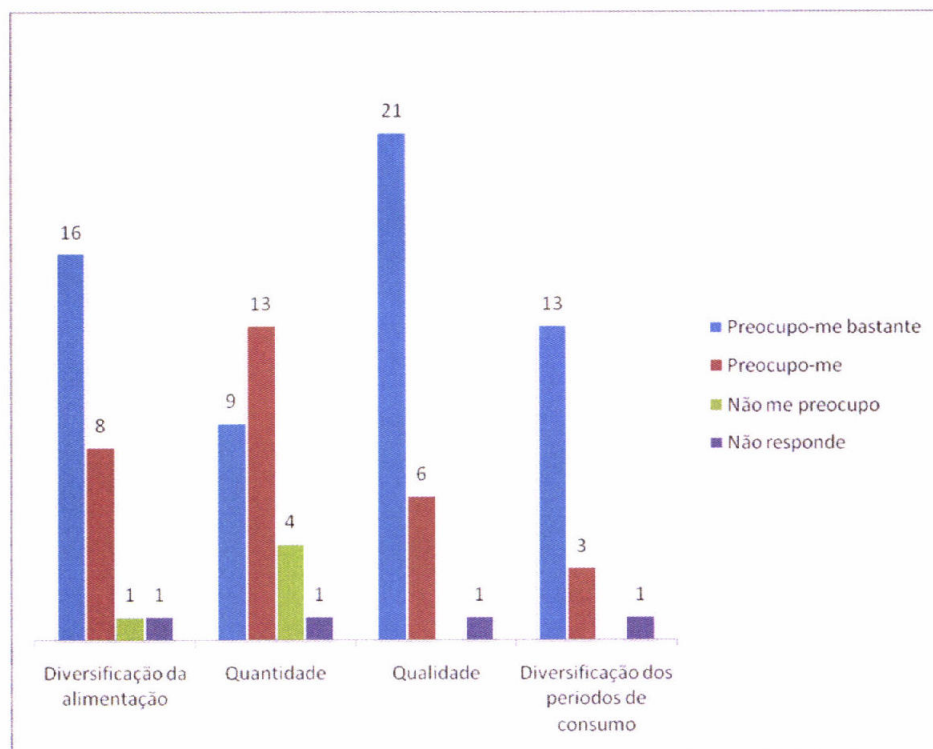
Gráfico 26 – Encorajamento familiar nas horas de levantar do atleta nos dias de treino/competição



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Como se pode observar através dos gráficos 27 e 28, a maioria dos pais inquiridos preocupa-se com bastante com a diversificação, quantidade, qualidade e diversificação dos períodos de consumo da alimentação.

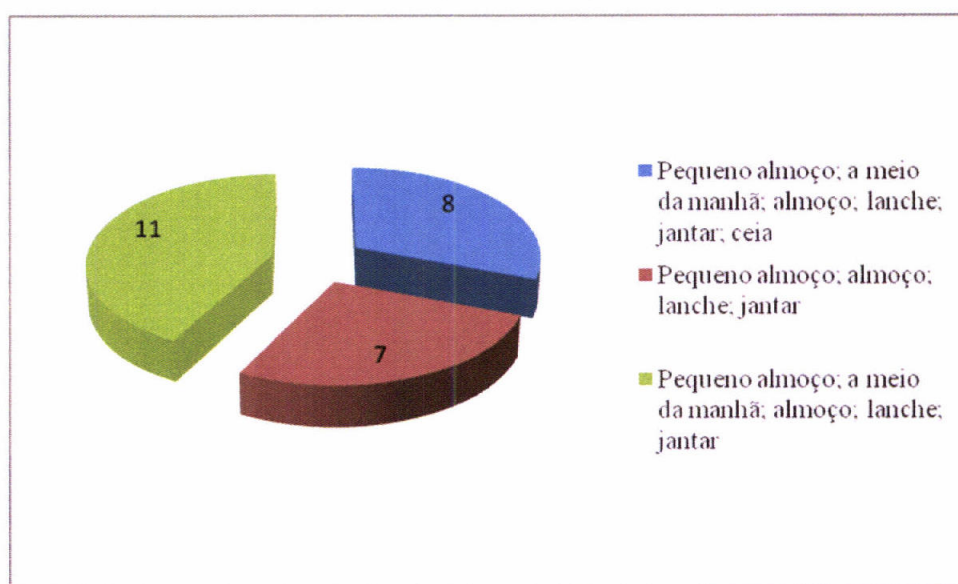
Gráfico 27 - Preocupação do agregado familiar com a alimentação



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Pela análise do gráfico 28, constatamos que existe um consenso entre o número e tipo de refeições diárias dos filhos atletas. Uma maioria reparte as refeições em cinco períodos por dia, enquanto os restantes refere, repartir as refeições em seis e quatro períodos. Queremos destacar que, todos os inquiridos incluíram o pequeno almoço na dieta diária do atleta, evidenciando a existência de uma preocupação de que a dieta do desportista deve ser racional e científica constituindo uma ajuda importante para a prática desportiva.

Gráfico 28 – Número e tipo de refeições do atleta por dia

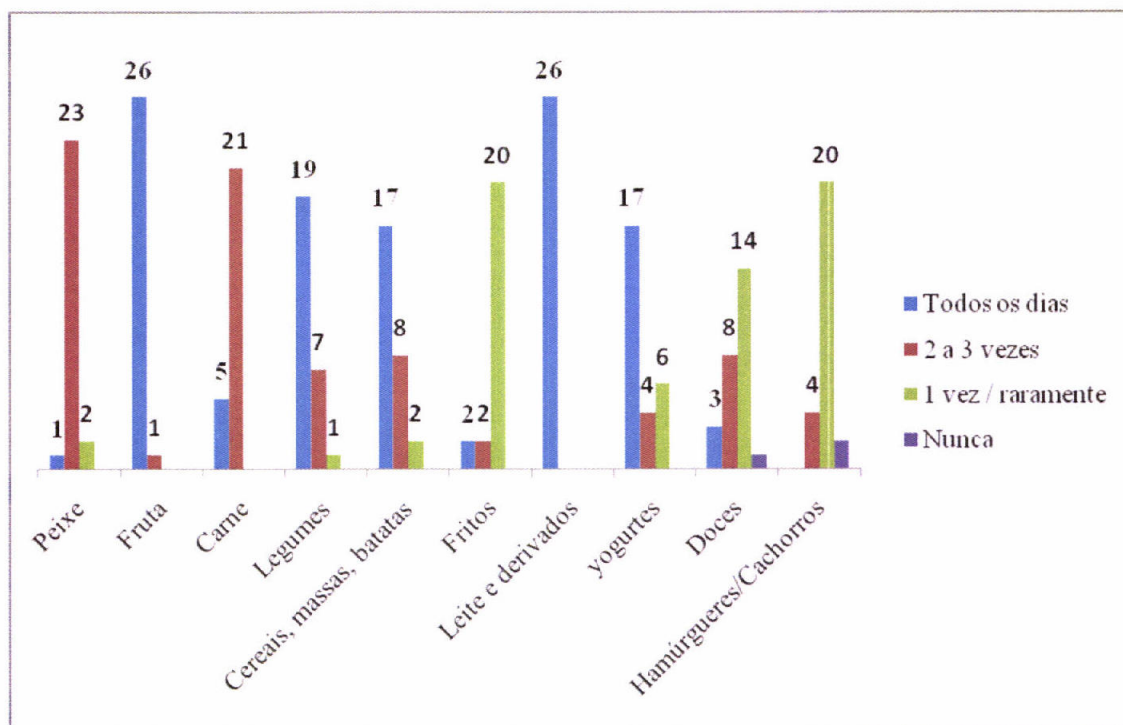


Fonte: “Dados no nosso inquérito”

A alimentação saudável está aliada à forma racional de comer da qual fazem parte a variedade, o equilíbrio e a quantidade correcta de alimentos escolhidos de acordo com sua qualidade nutricional e higiénica. Pela análise do gráfico 29, constatamos o facto atrás descrito, existe uma preocupação por parte dos pais na diversificação dos alimentos; no evitar o consumo de alimentos potenciadores de afectar a saúde (alimentos não saudáveis), tais como os fritos e na inclusão de alimentos saudáveis, como as frutas os legumes os leite e os cereais, massas e batata.

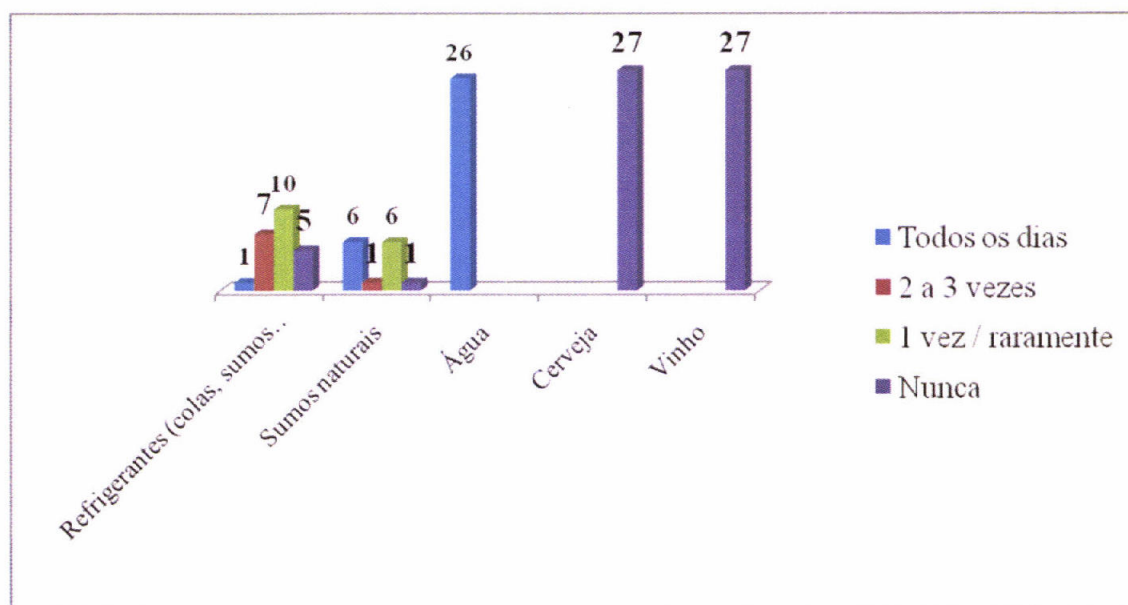
Em relação ao consumo de bebidas, os pais são unânimes nas respostas. A água é a bebida consumida diariamente e as bebidas alcoólicas nunca. Alguns pais referem que em casa são consumidos sumos naturais diariamente e que raramente ou duas a três vezes por semana são consumidos refrigerantes.

Gráfico 29 – Consumo de alimentos semanalmente em casa pelo atleta



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

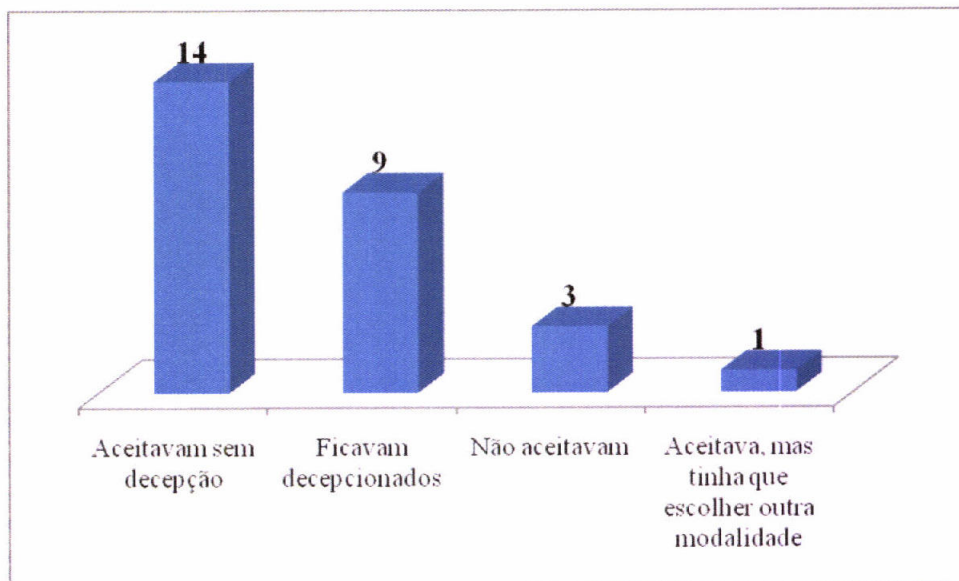
Gráfico 30 – Consumo de bebidas semanalmente em casa pelo atleta



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Quando questionados sobre uma hipotética decisão dos seus filhos em desistir da modalidade, verificou-se uma divisão entre os que aceitavam a sem ficar decepcionados (14) e os que ficavam decepcionados se os filhos decidissem abandonar a modalidade, também 3 responderam que não aceitavam a desistência e 1 respondeu que aceitava mas que os filhos tinham que escolher outra modalidade.

Gráfico 31 – Reação dos pais à hipotética decisão do atleta desistir da modalidade



Fonte: “Dados no nosso inquérito”

Em síntese, parece ser inquestionável a forte influência de vários agentes de socialização, nomeadamente os pais, enquanto modelos de referência para a criança e adolescente na construção do seu estilo de vida. A família parece constituir um núcleo relevante na transmissão de comportamentos aos adolescentes através das suas convicções, valores e atitudes face à prática desportiva e saúde (Greendorfer e Lewko, 1978; Sallis *et al.*, 1988).

Conclusão

As conclusões que podemos tirar do estudo aqui apresentado são as seguintes:

As famílias objecto de estudo de um modo geral, revelaram desempenhar um importante papel na adopção e promoção de comportamentos saudáveis (estilos de vida saudáveis) aos seus filhos atletas. Tal papel, advém do facto de elas próprias adoptarem comportamentos saudáveis, tais como, o serem activas praticando actividade física (variável de um estilo de vida saudável), ou não adoptarem comportamentos de risco tais como o evitar consumir excessivamente álcool e tabaco (variáveis dos estilos de vida prejudiciais à saúde) ou reconhecendo a importância das boas práticas alimentares para uma alimentação saudável dos seus filhos atletas, pois como é sabido a alimentação do atleta deverá ser nutritiva e com um suficiente valor calórico para poder compensar os gastos energéticos e manter o peso corporal normal.

Por outro lado, o conhecimento prévio dos benefícios para a saúde promovidos pela prática desportiva, leva-os a encorajar e incentivar os filhos à prática de uma modalidade desportiva (Patinagem artística), nem que para isso tenham que efectuar algumas alterações nas rotinas familiares, tais como, o tempo de descanso e de sono, as actividades em tempo de lazer nos dias anteriores e nos próprios dias de treino e competição bem como, alterações na dieta diária familiar. Tais factos, levam-nos a concluir que, os pais agem como modelos, como seleccionadores para comportamentos ajustados, como principais reforços das vidas de seus filhos.

Por outro lado, uma outra constatação que nos parece evidenciar, pela análise do estrato socioeconómico dos familiares analisados é provável que esse seja um factor de influência e de encorajamento para a prática de uma actividade desportiva competitiva por parte dos filhos, promovendo a adopção de um estilo de vida activo o que vai de encontro ao preconizado por autores como Garcia-Ferrando (1990) e McPherson *et al* (1989), quando afirmam que os indivíduos pertencentes à classe média e alta têm uma maior probabilidade de se envolverem e encorajarem mais os filhos para a prática desportiva. Por outro lado os familiares provenientes de classes mais baixas não se envolvem tanto na prática desportiva e dedicam-se com mais frequência a outras actividades e em alguns casos desvalorizam mesmo o envolvimento no desporto.

Nesta pesquisa pudemos constatar que o envolvimento dos pais nas rotinas e na actividade desportiva dos filhos, atletas de competição da modalidade de Patinagem artística, pode iniciar mudanças nos padrões de comportamentos relacionados com a saúde dos seus filhos.

Face ao exposto julgamos ter respondido à questão inicial da nossa investigação.

Concluimos dizendo que as motivações e os interesses pelos quais os filhos praticam desporto, por vezes é algo que ainda hoje não é bem aceite e compreendido pela família.

Quando os jovens, sentem o interesse sincero dos pais, que acompanham regularmente os seus treinos e competições, e apreciam o seu desempenho, fortalece-lhes o respeito e a admiração por eles. Por outras palavras, é importante que os jovens tenham confiança, e sintam relações de apoio, principalmente em casa, onde a família é peça fundamental na aprendizagem, lembrando que, igualmente faz parte desta, ensinar a superar as dificuldades, sobretudo quando os mais novos se estão a iniciar numa modalidade desportiva formal com regularidade (Francisco, 1995).

Sugestões e recomendações

“A única certeza que sei é que aquilo que não sei, é muito maior do que aquilo que penso que sei”.
(Lucas)

Em face das conclusões e limitações anteriormente enunciadas, propomos, que no seguimento deste nosso trabalho e procurando continuar a responder a questões do mesmo tipo, se possam continuar a realizar estudos neste âmbito, levando em linha de conta as seguintes recomendações:

Ter em atenção que a família, a célula fundamental de uma sociedade que não é imutável nem está estagnada, também ela, devido a variados factores, tem apresentado, nas últimas décadas, mudanças significativas nas suas estruturas -, desempenha um importante papel na socialização dos jovens, na configuração dos seus estilos de vida e na forma como eles vivem os seus tempos livres, porque no tempo que passa com eles, procura prepara-los para a vida adulta, quer por meio da cultura, pelo ensino ou pelo desporto. A sua actuação é determinante na definição de atitudes, motivações e

comportamentos associados ao envolvimento dos jovens em determinado tipo de actividades nesses períodos de tempo.

Estudos desta natureza, poderão fornecer-se pistas para conhecer e analisar melhor os espaços sociais onde os jovens patinadores se movimentam, no entanto, seria recomendável efectuar também a partir em escalões de formação mais baixos, ou seja, em faixas etárias menores.

Seria igualmente importante, confrontar os resultados e as conclusões encontrados no clube onde decorreu esta pesquisa, com os outros que tenham Patinagem artística, não só nesta como noutras localidades e com contextos sócio-culturais diferenciados.

Sem dúvida, que com a utilização dos métodos quantitativos, na análise de um maior numero de inquéritos a pais, e em consequência, a um maior número de atletas, seria mais fácil de verificar e aprofundar as conclusões resultantes deste estudo.

Para finalizarmos, gostaríamos de recomendar aos pais um conjunto de indicações, que o Instituto do Desporto de Portugal, publicou sob a forma de panfleto, onde constam as orientações de que,

A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar.

A actividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Actividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um **estilo de vida saudável**, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias prejudiciais à saúde.

A actividade física é:

- Para o indivíduo: um forte meio de prevenção de doenças;
- Para os governos: um dos métodos com melhor custo-efectividade na promoção da saúde de uma população.
- Reduz o risco de morte prematura;
- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 30% de todas as causas de morte;
- Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afecta 20% da população adulta mundial;
- Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fractura do colo do fémur nas mulheres;

- Reduz o risco de desenvolver dores lombares e pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, especialmente em crianças e adolescentes.

Nas Crianças e adolescentes

O exercício físico regular fornece aos jovens inúmeros benefícios (físicos, mentais e sociais) para a saúde.

Os estudos mostram que:

- Nos adolescentes, quanto mais participarem em actividades físicas, menor será a probabilidade de virem a fumar;
- Nas crianças que são mais activas fisicamente verifica-se uma maior *performance* académica.
 - Os jogos de equipa promovem de forma positiva a integração social e facilita o desenvolvimento das capacidades sociais dos adolescentes.

No final de um trabalho podem-se apontar, não apenas uma série de avanços e de conclusões, mas também uma infinidade de perguntas, dúvidas e novas possibilidades de estudo. Esperamos que, com este trabalho, possamos contribuir para despoletar a curiosidade científica de quem deseja aprofundar estas temáticas e aprofundar a investigação que aqui iniciámos.

Anexos

Anexo I

(Guião do Questionário)



Estamos a realizar um estudo no âmbito do Mestrado em Exercício Físico e Saúde da Universidade de Évora e de Extremadura (Espanha), relacionado com o **Papel da família na adopção de estilos de vida saudáveis dos filhos atletas**, nomeadamente, em determinar a influência da família de jovens patinadores (dos 11 aos 17 anos) na concretização de comportamentos promotores de estilos de vida ditos saudáveis, de que forma a família e atletas percebem a relação da prática desportiva com a vivência de estilos de vida saudáveis e caracterizar os comportamentos e os estilos de vida promovidos pelas dinâmicas familiares.

Para responder, basta fazer uma cruz no(s) quadrado(s) (ex.: ☒) que melhor traduza a sua opinião relativamente a cada item ou/e escrever algumas palavras.

As suas respostas são anónimas, e destinam-se unicamente ao estudo a realizar.

É a sua opinião, não existem respostas certas ou erradas.

Évora, 2010

I - CARACTERIZAÇÃO DO INQUIRIDO E AGREGADO FAMILIAR

1.1. Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

1.2. Idade: _____ anos

1.3. Estado civil?

<input type="checkbox"/>	Solteiro(a)
<input type="checkbox"/>	Casado(a)
<input type="checkbox"/>	Separado(a)/Divorciado(a)
<input type="checkbox"/>	Viúvo(a)
<input type="checkbox"/>	União de facto

1.4. Situação perante o emprego: ☐ Empregado(a) ☐ Desempregado(a)

1.5. Última profissão _____

1.6. Composição do agregado familiar:

☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão(s) do atleta (s), quantos? ____
☐ outros, quais? _____

1.7. Sexo do(s) atleta(s) patinadores (M= Masculino; F= Feminino): ____ _

1.8. Qual o **rendimento mensal** do agregado familiar?

	Menos de 1000 euros
	Entre 1000 e 1499 euros
	Entre 1500 a 1999 euros
	Entre 2000 a 2499 euros
	Superior a 2500 euros

1.9. Qual é o seu **nível de Instrução**?

	1º Ciclo (1º- 4º ano)
	2º Ciclo (5º- 6º ano)
	3º Ciclo (7º- 9º ano)
	Secundário (10º- 12º ano)
	Bacharelato
	Licenciatura
	Mestrado
	Doutoramento

1.10. **Pratica** algum tipo de **exercício físico** ou modalidade desportiva?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, qual? _____

1.11. Se respondeu sim, quantas **horas** por **semana** dedica à prática dessa actividade?

☐ menos de 1 hora ☐ entre 1 e 2 horas ☐ entre 2 e 3 horas ☐ mais de 3 horas

1.12. Fuma tabaco? Se fuma, quantos **cigarros** por **dia**?

	Não fumo
	Menos de 5
	Entre 5 e 10
	Entre 10 e 15
	Entre 15 e 20
	Mais de 20

1.13. Bebe **álcool**? Se sim, em que situações?

	Não
	Só às refeições
	Durante o dia fora das refeições
	Quando saio à noite

II - ENVOLVIMENTO FAMILIAR NA PRÁTICA DESPORTIVA

2.1. Considera que a família influenciou a escolha da modalidade praticada pelo(s) filho(s)?

- ☐ Não
☐ Sim
☐ Talvez

Porquê/de que forma _____

2.2. Com que **frequência** acompanha o(s) seu(s) filho(s) aos **treinos e competição**?

- ☐ Sempre ☐ Quase sempre ☐ Muitas vezes ☐ Raramente ☐ Nunca

2.3. Costuma **adaptar** os seus **horários** e as suas actividades aos horários de treinos e competição do(s) seu(s) filho(s)?

- ☐ Sempre ☐ Quase sempre ☐ Muitas vezes ☐ Raramente ☐ Nunca

2.4. Com que frequência **encoraja** o(s) seu(s) filho(s) a **praticar desporto** nos tempos livres (fora do horário escolar, dos treinos e competição)?

- ☐ Muitas vezes ☐ Várias vezes ☐ Raramente ☐ Nunca

2.5. Partindo do pressuposto que a prática da **actividade físico-desportiva** faz bem ao **corpo e à mente** dos jovens, com que frequência conversa com o(s) seu(s) filho(s) relativamente aos benefícios da actividade física e desportiva?

- ☐ Muitas vezes ☐ Várias Vezes ☐ Raramente ☐ Nunca

2.6. Quanto tempo por **dia** em média, a família realiza as seguintes actividades que envolvam o(s) filho(s) atleta(s) em **tempo livre**?

	No dia anterior/dias de treinos/competição					Nos restantes dias da semana				
	Horas					Horas				
	Nunca	1/2	1 a 2	2 a 3	+3	Nunca	1/2	1 a 2	2 a 3	+3
Ir às compras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogar no computador/consola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer trabalhos domésticos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ver televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar exercício físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conversar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Divertir-se com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frequentar clube/colectividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frequentar bares e discotecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assistir a eventos desportivos ao vivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outras, quais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



III- RAZÕES PARA A PRÁTICA DESPORTIVA DOS FILHOS ATLETAS

3.1. Quais as **três principais razões** porque acha que o(s) seu(s) filho(s) deve(m) praticar uma actividade física e desportiva?

	1ª Razão	2ª Razão	3ª Razão
Para manter e melhorar a condição física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque faz bem à saúde (para prevenir doenças)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para perder/ganhar peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para se desinibir e ter contactos fora da família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque ele(s) gosta(m) de desporto e da modalidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para quebrar a rotina do dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para ocupar os tempos livres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prevenção de comportamentos de risco (álcool, tabaco, drogas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para vir a ser um(a) grande atleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pela competição desportiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por ser uma possibilidade de carreira profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os pais gostarem muito de desporto ser uma tradição na família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para ganhar hábitos físico-desportivos na idade adulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outras. Quais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.2. Avalie a **importância** dos seguintes potenciais **benefícios** da prática desportiva para a vida do(s) seu(s) filho(s).

(Use a escala **1** = Muito importante; **2** = importante; **3** = Pouco importante; **4** = Nada importante)

	1	2	3	4
Hábitos de trabalho e organização	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Educação e formação em geral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter sucesso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser reconhecido e popular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertencer a um grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melhorar a condição física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter melhor aparência física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prevenção e controle de comportamentos de risco (álcool, tabaco, drogas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ocupar os tempos livres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser saudável de um modo geral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlo e redução do risco da obesidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prevenção de doenças cardiovasculares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prevenção/redução da hipertensão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redução do risco da Diabetes tipo II	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não sei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.3. Considera que a aparência (corporal) do(s) seu(s) filho(s) é:

- ☐ Boa
☐ Ideal
☐ Má
☐ Não penso nisso

- 3.4. Gostaria que a prática desportiva regular do seu filho tivesse impacto directo na sua aparência física? Se sim, refira em que termos.

<input type="checkbox"/>	Sim, ficar mais alto
<input type="checkbox"/>	Sim, ficar mais magro(a)
<input type="checkbox"/>	Sim, ficar mais gordo(a)
<input type="checkbox"/>	Sim, ficar com o peso ideal
<input type="checkbox"/>	Não, está bem assim
<input type="checkbox"/>	Outra, qual _____

IV- ALTERAÇÃO DA ROTINA NO ATLETA E NA FAMÍLIA

- 4.1. Que **importância** tem para si a **prática desportiva** do(s) seu(s) filho(s)

☐ Muito Importante ☐ Importante ☐ Pouco Importante ☐ Nada Importante

- 4.2. Até que ponto a prática desportiva praticada pelo(s) seu(s) filho(s) **influencia na rotina** dele(s)? Responda com a escala apresentada relativamente a todas as dimensões consideradas.

	Muito	Pouco	Nada
Horas de sono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempo dedicado ao convívio/diversão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempo dedicado ao estudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempo dedicado a tarefas de apoio doméstico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempo dedicado a descansar/dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 4.3. Em média, **diariamente** quantas horas dorme(m) o(s) seu(s) filho(s) atletas?
_____ horas

- 4.4. A que horas encoraja o(s) seu(s) filho(s) a deitar no **dia anterior** e a levantar da cama, no **próprio dia** do treino e competição?

Deitar	Dia anterior ao treino/competição
Antes das 21.00h	<input type="checkbox"/>
Entre as 21.00h e 22.00h	<input type="checkbox"/>
Entre as 22.00h e as 23.00h	<input type="checkbox"/>
Entre as 23.00h e as 24.00h	<input type="checkbox"/>
Depois das 24.00h	<input type="checkbox"/>

Levantar	No próprio dia do treino/competição
Antes das 07.00h	<input type="checkbox"/>
Entre as 07.00h e 08.00h	<input type="checkbox"/>
Entre as 08.00h e as 09.00h	<input type="checkbox"/>
Depois das 09.00h	<input type="checkbox"/>

4.5. No seio da família existe uma **preocupação** particular com a **dieta alimentar** (alimentação) do(s) seu(s) filho(s) devido ao facto de ser(m) atleta(s)?

- ☐ Sim, sempre
☐ Quase sempre, em especial, em dias de treino e competição
☐ Só nos dias de treino e competição
☐ Nunca

4.6. Avalie a **preocupação** que tem o agregado familiar com a **alimentação** nos seguintes aspectos:

	Preocupo-me bastante	Preocupo-me	Não me preocupo
Diversificação da alimentação (atendendo à roda dos alimentos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quantidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualidade (frescura, ambiente de produção, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diversificação dos períodos de consumo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.7. Habitualmente, quantas **refeições** faz(em) o(s) seu(s) filho(s) atleta(s) por dia? _____ (assinale quais).

- ☐ Pequeno-almoço
☐ A meio da manhã
☐ Almoço
☐ Lanche
☐ Jantar
☐ Ceia
☐

4.8. Quantas vezes **em casa** o(s) seu(s) filho(s) atleta(s) consome(m), **semanalmente**, os seguintes alimentos:

	Todos os dias	2 a 3 vezes	1 vez/raramente	Nunca
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereais, massas, batatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite e derivados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurtes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hambúrgueres/Cachorros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.9. Quantas vezes **por semana**, o(s) seu(s) filho(s) atleta(s) consome(m), em casa, as seguintes bebidas:

	Todos os dias	2 a 3 vezes	1 vez/raramente	Nunca
Refrigerantes (Colas, sumos com gás...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumos naturais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Água	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerveja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outras, quais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.10. Está satisfeito(a) com a prática desportiva do(s) seu(s) filho(s) através da Patinagem artística?

☐ Sim

☐ Não

4.11. Como reagiria se o(s) seu(s) filho(s) decidisse(m) desistir desta modalidade?

☐ Aceitavam, sem decepção

☐ Ficavam decepcionados

☐ Não aceitavam

☐ Outra, qual? _____

Porquê? _____

Observações

Muito obrigado pela sua colaboração

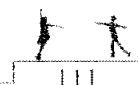


Bibliografia

- ◆ ALBARELLO, Luc, et al., (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- ◆ ALMEIDA, J. (2003). *Adolescência e Maternidade*, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- ◆ AMADO, L.B.N., (1991). Desporto e sociedade, in *Horizonte*, nº 45, pp. 83-87.
- ◆ ANDERSON, S. W., Bechara, A., Damasio, H., et al (1999) Impairment of social and moral behaviour related to early damage in human prefrontal cortex. *Nature Neuroscience*, 2, 1032 -1037
- ◆ ANDERSSSEN, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 341-348. EJ 460 509
- ◆ ARIÉS, P., (1981). *História Social da Criança e da Família*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- ◆ AARNIO, M. (2003). Leisure-time physical activity in late adolescent - a cohort study of stability, correlates and familial aggregation in twin boys and girls. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol.2 suplementum 2.
- ◆ ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SOCIOLOGIA. Secção de Sociologia do Desporto, (2002). *Um olhar sociológico sobre o desporto no limiar do século XXI : participação e factores de constrangimento no desporto federado infanto-juvenil, segundo a percepção das famílias e dos agentes desportivos*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- ◆ BAÑUELOS, F., (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva (Ed.). Madrid
- ◆ BAUMRIND, D.,(1991). Effective parenting during the early adolescent transition, in P.A. Cowan & M. Hetherington (Orgs.) *Family Transitions*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- ◆ BENTO, J. (1998). *Desporto e Humanismo: O Campo do Possível*. (pp.100-125). Rio de Janeiro. Eduerj.

-
- ◆ BOGDAN, R. e BIKLEN, S. (1994) *Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora
 - ◆ BOUET, M., (1968). *Signification du Sport*. Paris: Ed. Universitaire.
 - ◆ BOURDIEU, P. (1990). *Coisas ditas*. São Paulo: Brasiliense.
 - ◆ BOURDIEU, P. (1993). *Deporte y classe social*. In GONZÁLEZ, J.I.,(Comp.).Madrid: La Piqueta, pp. 57-82.
 - ◆ BRACHT, Valter, (2005). *Sociologia Crítica do Esporte – Uma Introdução*, 3^aed. Ijuí: Ed. Unijuí.
 - ◆ BROHM, J.M., (1992). *Sociologie Politique du Sport*. Nancy: PUN.
 - ◆ BRUSTAD, R.J., (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport, in F.L. Smoll y R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Madison, WI: Brown & Benchmark, pp. 112-124.
 - ◆ CAVILL, N., BIDDLE, S., & SALLIS, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*.
 - ◆ CORBIN, C. (1987). Youth Fitness, Exercise and Health: there is much to be done. *Research Quarterly Exercise and Sport*. Vol. 58.
 - ◆ CARMO, Hermano e FERREIRA, Manuela Malheiro (1998). *Metodologia da Investigação, Guia para Auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
 - ◆ CARNEIRO, Marinha F., (1994). Família e educação familiar em perspectiva, in *População e Sociedade* nº1 1995. Porto: CEPFAM, pp. 141-154.
 - ◆ CARVALHO, J. N. (1990). Comportamentos desviantes. In B. P. Campos (Ed.), *Psicologia do Desenvolvimento e Educação de Jovens* (pp. 214-249). Lisboa: Universidade Aberta.
 - ◆ CARVALHO, J. (1996). *Consumo do Álcool e Drogas nos Jovens: Estudo Epidemiológico no Concelho de Matosinhos*. Editora Contemporânea. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Universidade do Porto.
 - ◆ CASPERSEN, C; POWEL, K.; CHRISTENSON, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research.
 - ◆ CAVILL, N., Biddle, S. J. H., & Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, 12-25.

- ◆ COAKLEY, J., (1998). *Sport in Society: Issues and controversies* (6ª Ed.). Boston: Irwin, McGraw-Hill.
- ◆ CORREIA, A. (1997). Qualidade nos Serviços de Desporto. In A. Marques. A. Prista & A. F. Júnior (Eds.). *Educação Física : Contexto e Inovação (Vol.I). Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa*. Maputo. Moçambique.
- ◆ COSTA, A. (2001) (11ª ed.). A Pesquisa de Terreno em Sociologia. In: A. Silva & J. Pinto (2001) (11ª ed.) (eds.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento, pp. 129-148.
- ◆ COSTA, D., (1997). A influência da actividade física nos níveis de saúde, condição física e hábitos de saúde. *Horizonte*, XIII (77). Dossier
- ◆ COSTA, O. (1991). Desporto e Qualidade de Vida. In: J. Bento & A. Marques (Eds.), *Actas das Jornadas Científicas Desporto. Saúde. Bem-estar*. (pp.53-59). Porto. F. C. D. E. F. - U.P.
- ◆ DELGADO, M. & TERCEDOR, P. (2002). Estrategias de intervencion en educacion para la salud desde a Educacion Física. Barcelona: INDE Publicaciones.
- ◆ DEVÍS, J.D., (1996). Educación Física, deporte e curriculum – Investigation e desarrollo curricular. Madrid: Visor.
- ◆ ELIAS, Norbert (1992). A Busca da excitação. Lisboa: Difel. (ed. original: Elias, N. and Dunning, E. 1986).
- ◆ ESCARTI, A., et al., (1996). La Orientación de Metas de Adolescentes Deportistas de competición y la Percepción de los Critérios de Êxito Deportivo de los Otros Significativos, in *Revista de Psicologia Social Aplicada*, 6, pp. 27-42.
- ◆ FERNANDES, António Teixeira (1994). Dinâmicas Familiares no Mundo Actual, in *Revista Análise Social*, nº129, Quarta série, Vol. XXIX.
- ◆ FERNANDO, Catarina Rocha M., (2005). Estruturação das actividades desportivas dos grandes espaços. Para micro e macro gestão. Trabalho com vista à obtenção do grau de doutor em Ciências do Desporto. Departamento das Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.
- ◆ FERREIRA, V. (2001) (11ª ed.). O Inquérito por Questionário na Construção de Dados Sociológicos. In: A. Silva & J. Pinto (eds.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Edições Afrontamento. Porto. pp. 165-196.



-
- ◆ FERREIRA, V. (2001) (11ª ed.). O Inquérito por Questionário na Construção de Dados Sociológicos. In: A. Silva & J. Pinto (eds.). Metodologia das Ciências Sociais. Edições Afrontamento. Porto. pp. 165-196.
 - ◆ FOODY, W. (1996). Como Perguntar: Teoria e Prática da Construção de Perguntas em Entrevistas e Questionários. Oeiras: Celta Editora.
 - ◆ FORTIN, Marie-Fabienne, (1999). O Processo de Investigação: Da concepção à realização. Loures: Lusociência.
 - ◆ FRANCISCO, David Trepas, (1995). La education en valores a través de la iniciation deportiva, in SÁNCHEZ, Domingo B., La iniciation deportiva e el deporte escolar. Barcelona: INDE, pp. 95-115.
 - ◆ GARCIA FERRANDO, M. et al, (1992). El analisis de la realidad social. Métodos y Técnicas de investigación, Madrid, Alianza Universidad, , cap I.2
 - ◆ GARCIA-FERRANDO, M. et al., (2002). Sociología del Deporte. Madrid: Alianza Editorial.
 - ◆ GAYA, A. (2001). Caminhos e descaminhos nas ciências do desporto. Entre o porto alegre e o porto sentido. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.
 - ◆ GHIGLIONE, R. & MATALON, B. (1997). O inquérito – teoria e prática. Oeiras: Celta Editora.
 - ◆ GIL, António Carlos, (1996). Como elaborar projectos de pesquisa. São Paulo : Atlas.
 - ◆ GIMENO, Adelina, (2001). A Família: o desafio da diversidade. Lisboa: Instituto Piaget.
 - ◆ GOMES, A. (1997). Aspectos Psicológicos da Iniciação e Formação desportiva: O papel dos pais, in J. Cruz e A. Gomes (Eds.), Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física. Braga: FCB/UM, pp. 291-320.
 - ◆ GOMES, P. (1996). O Juízo dos Pais Acerca da Actividade Física dos Filhos. *Horizonte*, vol. XIII, nº74, 19 – 22.
 - ◆ GONÇALVES, C. (1999). *Os Jovens e o Desporto*. (pp.58,59). Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Fomento do Desporto.
 - ◆ GRAÇA, M.A.S.R., (1997). Casal, filhos, emprego: a relação triangular de papeis e sua influencia na qualidade de vida familiar. Tese de Mestrado em Sociologia da Família pela Universidade de Évora.

- ◆ GREENDORFER, S. & LEWCO, J. (1978). The role of family members in sport socialization of children. *Research Quartely for Exercise and Sport*. 49. 146-152.
- ◆ GUARDIÃ, C. (1992). Leisure and Sócio-Economic Development. In: *New Routes for Leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer/ World Leisure Congress*. Edições do Instituto de Ciências Sociais.
- ◆ GUIDDENS, A., (1997). *Sociologia*. Lisboa: Fundação Caloust Gulbenkian.
- ◆ HILL, J.P., (1980). *Understanding early adolescence: A framework*. Chapel Hill: Center for Early Adolescence.
- ◆ HUIZINGA, J., (1996). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza.
- ◆ KELLERHALS, Jean et. al. (1984), *Microsociologie de la famille*, Paris, PUF, *Que sais-je?* Versão portuguesa (1989) *Microsociologia da família*, Mem Martins, Publicações Europa-América.
- ◆ LEANDRO, Maria Engrácia, (2001). *Sociologia da Família nas sociedades contemporâneas*. Lisboa: Universidade Aberta.
- ◆ LEANDRO, Maria Engrácia, (2004)
- ◆ LESSARD-HÈRBERT, Michelle et al, (1994). *Investigação Qualitativa: Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- ◆ LIMA, L. (1999). A prevenção do tabagismo na adolescência. In: Sardinha, L.; Matos, M.; Loureiro, I (Eds.), *Promoção da saúde, modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo*. Lisboa Edições da Faculdade Motricidade Humana
- ◆ LIMA, Teotónio, (1970). Fenómeno desportivo e universo do desporto, in *Educação e Movimento* n° 5. Lourenço Marques.
- ◆ LOPES, J. (1997). *Tristes Escolas – Práticas Culturais e Estudantis no Espaço Escolar Urbano*. Porto. Edições Afrontamento.
- ◆ LUSCHEN, G. (1967). *International Review of Sport Sociology (IRSS)*.
- ◆ MALINA, R., (1987). Biocultural determinants of motor development. Comunicação na Conferência do 25º aniversário da Association Internationale des Ecoles Universitaires d'Education Physique. Lisboa.
- ◆ MARCONI, M. & LAKATOS, E., (1990). *Fundamentos da Metodologia Científica*. Editora Atlas S. A., 2ª ed., S. Paulo.
- ◆ MARIVOET, Salomé, (1993a). O sistema das práticas desportivas: abordagem sociológica aos valores scocioculturais. in revista *Ludens*, vol 13, nº1, Jan.-Mar., pp. 17-19.

-
- ◆ MARIVOET, Salomé, (1993b). Envolvimentos Sociais no Deporto. Abordagem Sociológica das práticas Desportivas em Quadros Competitivos – Um Estudo de caso. Dissertação de Mestrado em Sociologia Rural e Urbana. Lisboa: ISCTE.
 - ◆ MARIVOET, Salomé, (1997). Dinâmicas sociais nos envolvimento desportivos, in Sociologia – Problemas e Práticas, n°23, ISCTE, pp. 101-113.
 - ◆ MATOS, M. & SARDINHA S., (1999). Estilos de vida activa e qualidade de vida. In Sardinha, L.B., Matos, M. G., Loureiro, I. (Eds.). Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo. Lisboa: Edições FHM.
 - ◆ MATOS, M. G., SIMÕES, C., CANHA, L. & FONSECA, S. (2000). Saúde e estilos de vida nos jovens portugueses: Estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1996), Lisboa: FMH/PPES
 - ◆ MATOS, M. e col. (2001). Actividade Física e prática desportiva nos jovens portugueses. Lisboa: FMH/PEPT/GPT.
 - ◆ MATOS, M., CARVALHOSA, S. & DINIZ, J. (2002). Factores associados à prática de actividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 1(XX), 57-66.
 - ◆ McGUIRE, M.T., et al, (2001). Parental correlates of physical activity in racially / ethnically diverse adolescent sample. *Journal of Adolescent Health*, 30, pp. 253-261.
 - ◆ McPHERSON, B.D. et al, (1989). *The Social Significance of Sport – An introduction to the Sociology of Sport*. Champaign: Human Kinetics Books.
 - ◆ MOORE, Stephen, (2002). *Sociologia*. Mem Martins: Europa América.
 - ◆ MOREIRA, Carlos Diogo, (1994). *Planeamento e Estratégias de Investigação Social*. Lisboa: ISCSP.
 - ◆ MOTA, J. & Rodrigues, S. (1999). *Jogo e Espaços Lúdicos Infantis*. Oeiras. Câmara Municipal de Oeiras.
 - ◆ MOTA, J. & SALLIS, J. (2002). *Actividade Física e Saúde: Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Campo das Letras, col. Campo do Desporto (9), Porto.
 - ◆ MOTA, J. (1998). *A Actividade Física e Qualidade de Vida*. Livro de actas do VII Congresso de Educación Física – Deporte Humanismo en Clave de Futuro.
 - ◆ MOTA, Jorge e Sallis, James F. (2002). *Actividade Física e Saúde: factores de Influencia da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Porto: Campo das Letras.



- ◆ NETO, C., (1985). Factores do envolvimento e complexidade das tarefas motoras - suas implicações no ensino das actividades físicas, in *Horizonte*, 2, pp. 79-83.
- ◆ NUNES, M. (1999). Os Grandes Desafios da Autarquia no Âmbito do Desporto, uma Proposta de Elaboração de um Plano de Desenvolvimento Desportivo Municipal. *Horizonte*, vol. XV. nº89: 33-39.
- ◆ OBERTEUFFER, Delbert et al (1977). Educação Física: manual de princípios para estudantes de educação física. São Paulo: EDUSP.
- ◆ OBERTEUFFER, Delbert et al (1977). Educação Física: manual de princípios para estudantes de educação física. São Paulo: EDUSP.
- ◆ OGDEN, J., (1999). Psicologia da saúde. Climepsi Editores (Eds.). Lisboa
- ◆ PAFFENBARGER, R. S., BLAIR, S. N., HYDE, R. T. (1993). Measurement of Physical Activity to assess health effects in free-living populations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 60-70.
- ◆ PEREIRA, B., NETO, C. & SMITH, P. (1997). Os Espaços de Recreio e a Prevenção do “Bullying” na Escola. In: C. Neto (Ed.). *Jogo & Desenvolvimento da Criança* (pp. 238-257).
- ◆ PEREIRA, Eduardo, (1996). Futebol Juvenil em Portugal: Escola de Formação?, in *Horizonte*, Revista da Educação Física e Desporto, vol XIII nº 73 (pp. 23-25)
- ◆ PIÉRON, M. (1998). Actividade Física e Saúde – Um desafio para os profissionais de Educação Física. In N. Armstrong; J. M. Constantino; M. Piéron; A. Marques; J. A. Dinis; R. Telama (Eds.), *A Educação para a Saúde – O papel da Educação Física na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis*. Lisboa: Omniserviços.
- ◆ PIMENTEL, J. (1995). O Envolvimento dos Alunos na Aprendizagem de Actividades Desportivas. *Horizonte*, vol. XII - nº70. Nov.-Dez.: 146 - 152.
- ◆ QUEIRÓS, A. (2003). Estilos de Vida, autopercepções e actividade física dos jovens. Estudo exploratório numa escola secundária do Vale do Sousa. Tese de Mestrado. FCDEF-UP.
- ◆ QUIVY, R. & CAMPENHOUDT, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva, Lisboa.
- ◆ QUIVY, Raymond, CAPENHOUDT, Luc Van (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- ◆ RAITAKARI, O.; TAIMELA, S.; PORKKA, K.; TELAMA, R.; VALIMAKI, I.; AKERBLOM, H.; VIIKARI, J. (1997). Associations between physical activity and

risk factors for coronary heart disease: the cardiovascular risk in young finns study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 29 (8): 1055-1061.

- ◆ RANSDELL, L. B., A. TAYLOR, D. OAKLAND, J. SCHMIDT, L. MOYER-MILEUR, & B. SHULTZ (2003). Daughters and Mothers Exercising Together: Effects of Home- and Community-Based Programs. *Med. Sci. Sports Exerc.*
- ◆ RAUDSEPP, L., VIIRA, R. (2000). Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatric Exercise Science*.
- ◆ RODRIGUES, Luís, P., (1995). Estudo das características sócio-familiares, somáticas e de aptidão física de crianças com diferentes níveis de prestação motora. Tese de dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- ◆ RUQUOY, Danielle, (1997). Situação da Entrevista e estratégia do entrevistador, in ALBARELLO, Luc., et al. *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- ◆ SALLIS, J. F. Family Determinants of Childhood Physical Activity: A social-cognitive Model. In R. K. Dishman (ed.). *Advances in Exercise Adherence*. Human Kinetics Publisher, Illinois.319-342. 1994.
- ◆ SALLIS, J. F. & OWEN, N. (1999). *Physical activity & behavioural medicine*. London: Sage Publications.
- ◆ SALLIS, J. F., PROCHASKA, J. J., & TAYLOR, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 963-975.
- ◆ SALLIS, J.; ZAKARIAN, J; HOVELL, M.; HOFSTETTER, C. (1996). Ethnic, socioeconomic and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*. 49 (2): 125-134.
- ◆ SANTOS, Abel, (2002). *Estratégia dos Clubes Desportivos – Estudo Comparativo dos Clubes Portugueses de pequena, média e grande dimensão*. Lisboa: CEFD.
- ◆ SARACENO, Chiara, (1992). *Sociologia da Família*. Lisboa: Editorial Estampa.
- ◆ SEEFELDT, V., (1988). The concept of readiness applied to motor skill acquisition, in SMOLL, Magill & ASH (Eds), *Children in Sport* (3ª Ed). Campaign: Human Kinetics.
- ◆ SHEPARD, R.J. Physical activity, fitness, and health: the current consensus. *Quest*, v.47, p.288-303, 1995.

- ◆ SOBRAL, F., (1990). Performance, maturação e prontidão desportiva, in Gabinete Coordenador Desporto Escolar e FCDEF (Eds), FACDEX. Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa. Lisboa: GCDE, pp. 11-20.
- ◆ SOBRAL, F., (1994). Desporto infanto-juvenil. Prontidão e talento. Lisboa: Livros Horizonte.
- ◆ STROEB, W. & STROEB, M. (1995). Psicologia social e saúde. Lisboa: Instituto Piaget.
- ◆ TAYLOR, C., BARANOWSKY, T., SALLIS, J. (1994). Family Determinants of Childhood Physical activity: a social-cognitive model in R. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp.319-342). Champaign: Human Kinetics.
- ◆ TELAMA, R., (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140 (3), 195-205.
- ◆ TOMÁS, I. & ATIENZA, F. (2002). El consume de tabaco y otras drogas no institucionalizadas en la adolescência temprana. In: BALAGUER, I. (Ed.). *Estilos de vida en la adolescência*. Valência: Promolibro.
- ◆ TREUTLIN, G., (1982). Talent et milieu: influence de l'environnement sur la détection des talents. *Méthodologie de l'entraînement*, (1), pp. 68-79.
- ◆ TRIPODI, Tony, et al (1975). *Análise da pesquisa social*. Rio de Janeiro: F. A. Editora.
- ◆ TRIVIÑOS, Augusto N. S., (1995). *Introdução à pesquisa em ciências sociais – A pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas.
- ◆ VICENTE, Paula, et al, (1988). *Sondagens. A amostragem como factor decisivo de qualidade*. Lisboa: INDEG.
- ◆ WANG, G.; PEREIRA, B. & MOTA, J. (2005b). Young People, Physical Activity and Physical Fitness: A Case Study of Chinese and Portuguese Children. In: K. Hylton, J. Long & A. Flintoff (Eds.). *Evaluating Sport and Active Leisure for Young People*. UK. University of Brighton.
- ◆ WELK, G., WOOD, K. & MORSS, G. (2003). Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15 (1), 19-33
- ◆ YANG, X.; TELAMA, R. & LAAKSO, L. (1996). Parents's Physical Activity, Socio-Economic Status and Education as Predictors of Physical Activity and Sport,

among children and youths: A 12-year Follow-Up Study. International Review for
the Sociology of Sports.